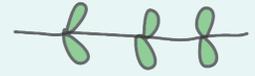




リラックス法



ぎゅーふー^{たいそう}体操

① ぎゅー



手をグ-にして
ぎゅーっとにぎる
「1,2,3,4,5,
6,7,8,9,10」

② ふー



ふーと
ちからを
ぬきます

① ぎゅー



足のゆびを
ぎゅーと
まげる
「1,2,3,4,5,
6,7,8,9,10」

② ふー



足のゆびの
力をぬく

ふかくてゆっくりな^{こきゅう}呼吸

①



はなからあつて
「1,2,3」

②



かるくこめて
「4」

③



口からはきます
「5,6,7,8,9,10」



「いま、ここは安全」という気持ちを強める方法



※呼吸、グラウンディング、バタフライハグなど、本によって、紹介者によって、いろいろなやり方が紹介されています。じぶんのやりやすい方法でよいです。

グラウンディング



いすにすわって、せなかをのぼし、足のうらでしっかりと地面を押します。自分の足が床についているのを感じ、からだがいすにすわっているのを感じ、ゆっくりふかい呼吸をします。



まわりを見わたして、目に入るものの名前や色を順番に言ってみます。聞こえてくる音に注意を向けてみます。

バタフライハグ



両方の手を胸の前でクロスさせます。

鎖骨さこつのあたりを左右交互こうごにトントンとやさしくたたきます。

こちよく感じるスピードでたたき、20回くらいで一度やめて深呼吸をして、くり返します。不安がへるまで、30秒～2分くらいやります。

そのほかの方法



ぬいぐるみをぎゅっとだきしめる



つめたい水をのむ



すきなにおいをかぐ

じぶんに、あう、あわないがありますので、やってみて、効果こうかが実感じっかんできた方法を取り入れます

