

落ち着く方法リスト1

深呼吸

ボックスブリージング

ゆっくりと息をすって、
全部息をはききる。
4秒すって、4秒止めて
4秒はいて、4秒止める
くりかえす。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

手のツボを押す

合谷のツボマッサージ

親指の付け根あたりを
ぐっぐっとマッサージ
すると、
リラックスできます。
ここが痛い緊張してる

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

水を飲む

冷たいお水よりも、
常温のお水の方が
効果があります。
試してみましょう。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

自分ハグ

自分の体を腕でだきしめ
ます。
少し力を入れて強めに
ぎゅっとしましょう。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

肩を上げる

肩に力を入れて、ぎゅっ
とあげます。
5秒したらストンと
力を抜きましょう。
これを繰り返します。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

目を閉じる

瞑想

目を閉じて息を吸って
はくことだけ考えます。
耳をふさいでもOK

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない