

落ち着く方法リスト2

部屋の端に行く

ちょっと辛くなった時に
使える方法です。
はじっこで、やってる事
をみてもOK

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

強く握る

握りつぶしても良いもの
を用意して、落ち着かな
いときに握ってみま
しょう。壊れないものを
探してみましょう。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

別の部屋に行く

かなり辛くなった時に
使える方法です。
移動したら、もう1つ
落ち着く方法を試して
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

壁を押す

硬い壁を思い切り押して
みましょう。
叩くのではなく、押すの
がポイントです。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

タオルにくるまる

お気に入りの
タオルにくるまって
みましょう。
ぎゅっと包まれると
安心します。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

その場で回る

その場でぐるぐると
回ってみましょう。
気持ち悪くならない程度
の回り方をみつけてみま
しょう。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない