

落ち着く方法リスト3

ジャンプ

その場でジャンプします
落ち着かない時や、
気持ちが落ち込んだ時に
使える方法です。
元気になります。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

塗り絵をする

机で静かに塗り絵に
取り組みます。
できれば自分で塗り絵の
セットを用意しておきま
しょう。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

しゃがんで立つ

スクワット

ぎゅっとしゃがんで
スッと立ちます。
何回か繰り返すと、
心が落ち着いてきます。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

手を洗う

冷たい水に触ると
スッキリした気持ちにな
ります。
洗いすぎに注意。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

トイレに行く

大人の人でもよく
使っている人がいます。
そのくらい効果があり
ます。試してみましょう。
できれば個室に座ります

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない

耳を塞ぐ

手で耳を塞いでも良いし
ヘッドホン、イヤホン、
イヤーマフなどの
道具を使って耳を塞い
でも良いです。

自分に合ってる？

合ってる

まあまあ

合ってない