

心と体のほっと安心大作戦!!

大変なことが起きた後、心と体にいつもと違った変化が起きます。それは、誰にでも起こる自然な変化です。しかし、人はその変化を小さくしていく力を持っています。「こうすればその変化が小さくなるよ」という方法をみなさんに伝えます。よかったら、試してみてくださいね!

1. 過覚醒 (びっくり・興奮)

- ・なかなか眠れない ・イライラ、むしゃくしゃする
- ・ちょっとしたことでドキツとする



2. 再体験 (思い出してつらい!)

- ・怖い夢を見る ・思い出したくないのに思い出す
- ・思い出してドキドキしたり、苦しくなったりする



「こうすればいいよ!」

【落ち着く・リラックス】



力をいれて、ふわっと力を抜くといよいよ



息をゆっくりはく



楽しいイメージを浮かべる



【信頼できる人に話を聞いてもらう】

3. マヒ・避ける (回避)

- ・本当のことと思えない ・涙がでない
- ・そのことは話さない、その場所を避ける



4. マイナスの考えがうかぶ

- ・自分が悪かったとってしまう
- ・楽しいはずのことが楽しくない
- ・ひとりぼっちな気がする



「こうすればいいよ!」

【楽しいことをする・少しずつチャレンジする】



まずは、自分が「楽しい!」と思えることを見つけましょう。
そして、少しずつチャレンジしましょう。



人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます。マイナスの考えを将来の夢へのエネルギーにしよう!

【自分が悪かったって思わなくていいよ】