

Take It Easy!

by サポートルーム

サポートルーム教員
 高橋和希 横山泰子 田口文貴
 須志田智章 金山千里
 佐々木浩人 吉田菜那子
 専門員 高野滋

ストレスと上手に付き合おう(最終回)⑤ 「コーピング=自分助けのやり方」(行動や身体のコーピング編)

身体で感じることで落ち着きや安らぎを得ることができます。



身体や気持ちを楽にする呼吸法

- ①鼻からすう(おなかをふくらむのを感じる)
- ②少しずつゆっくりとはく
- ①②を1分間くり返す

匂いを感じる

ああいい匂いだなぁと感じるだけでもコーピングです。
 アロマオイルの香り/おいしそうなお料理/日光をたっぷり浴びた洗濯物など



触れる

- ①自分の体をなでたりさすったりする。
- ②身のまわりのものを片っぺしから触ってみる。

聴く・歌う

- ①好きな音楽や音(鳥の声、川のせせらぎ、波の音など)を聴く。
- ②好きな曲を歌う。



好きなことをする

楽しい/嬉しい/おもしろいと「心の栄養」です。

味わう

好きな食べ物や飲み物を時間をかけて十分に味わうこともストレスと上手に付き合うことになります。



~~ おもしろコーピングの例 ~~



あえて笑う

おかしくなくてもわざとにっこり顔+大声で笑うと効果あり。(ただし場所を選んでやろう)

チラシなどいらぬ紙をうんと細かくちぎる

手を使い細かな単純作業が効果あり。気がすむまでやったあとは不安がおさまリスッキリ!



ため息をつく

意識してやると心も安定(息を吐くのは副作用なし ※吸い続けると過呼吸の恐れもあるので注意)

ぬいぐるみを抱きしめる、おしゃべりをする

大人のセラピーでも人気のあるやり方です。



毛布にくるまる

安心・安全な心の状態になる(生まれる前のお母さんのおなかの中に戻ったような...)

