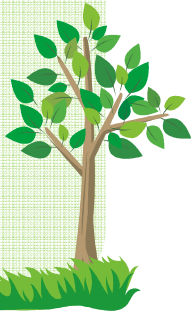


# ストレスへの対処法

大きなストレスがかかっている時は、落ち込みがちになるので、ストレスに向き合うと余計に辛くなってしまうこともあります。辛くてどうしようもない時や、すぐに解決できない問題を抱えてしまった時は、一時的にでも気持ちを和らげる方法を知っておくと、少し楽になれるかもしれません。

ここでは、その方法をいくつか簡単に紹介します。



## 自分自身を癒す

- 視覚を癒す●  
きれいな花、かわいい動物など
- 聴覚を癒す●  
音楽、ラジオ、ハミング、電話など
- 嗅覚を癒す●  
花、香水、新鮮な空気など
- 味覚を癒す●  
おいしいお茶、チョコレート、飴など
- 触覚を癒す●  
動物をなでる、ぬいぐるみを抱く、マッサージ、入浴など

## いったん置いておく

- ◆読書・スポーツ・散歩・掃除・友人とランチに行く…など、何かこれまでとは違う活動をする。
- ◆ボランティア活動をしたり、久しぶりに友人に連絡をしてみたり…他者と関わったり、誰かの役に立ったりする活動をする。
- ◆好きな音楽を聴いたり、映画を見たりして、今抱えている感情を別の感情に置き換える。

## その他の方法

- ★すべてが上手くいっている場面や、問題が解決している場面を想像する。
- ★ゆっくりと腹式呼吸をする。
- ★模様替えをして雰囲気を変える。

