

自分で自分をお世話する方法あれこれ



つらいとき、悲しいとき、イライラしているとき、ストレスがたまっているときなど自分で自分をお世話する方法です。これを読むことで、ひと息つく暇がないほど追い詰められていたことに気づくかもしれません。この他にもまだまだ方法はあるだろうし、これをヒントにオリジナルの方法を見つけるのもいいですね。

とりあえず、気になったものを試してみてもいいでしょうか。きっと何か見つかるはずですよ。

少し早い時間に布団に入る
朝早く起きて静けさを味わう
日の出を見る
日の入りを見る

15分間静かにする
テレビを消す
用事をしている時は電話をオフにする
一人である時間をつくる

何もしないでブラブラする
物事をゆっくりやってみる
身体を時々休める

瞑想をする
ぼんやりする
風寝をする
お風呂につかる
シャワーを浴びる
日光浴をする

自分を抱きしめる
自分の膝を抱く
ゆっくりとお茶を飲む
ぬいぐるみを抱く
猫をなでる
犬に話しかけてみる
自分の好きな匂いを嗅ぐ
お香やオイルをたく

笑う
大声を出す
大声で泣く
感情を体で表現してみる
今感じている感情を大事にする
自分の直感に従う
こどものように遊ぶ

ろうそくを灯して食事をする
よく噛んで食べる
好きな果物を食べる
ヘルシーなものを料理する
お茶をたてる

雑草を引き抜く
ハーブや草花などを植える
草花の種をまく
生け花をする

ラジオを聴く
好きな音楽を聞く
おもしろいテレビやDVDを見る
好きな本やマンガを読む
楽しい思い出のある写真を見る

10回複式呼吸をする
リラクゼーションをする
ヨガ・気功・太極拳などをする
手足をなでる
鏡を見てニッコリする

軽い運動をする
スキップする
腕立て伏せをする
ジョギングをする
縄跳びをする
ダンスをする

好きな曲をかける
歌をハミングする
カラオケで歌う
楽器を使って音を鳴らす

編み物など手を動かす
砂遊びをする
粘土遊びを
絵を描く
外国語を習う

何かひとつやり遂げて自分に
ご褒美をあげる

自分を許す
自分に「ありがとう」と言う
自分のいいところを書き出す
自分に花束を贈る
自分に優しい手紙を書く

「間違えてもよい」と自分を許す
自分に優しい言葉をかける
自分の声をやわらげてみる
自己主張する

「いいことがありますように」と唱える
「自分は自分のままでいい」と声に出す
「自分には選ぶ力がある」と何回も言う
「本当の自分を出してもよい」と
自分に言う

言いたくも言えなかったことを
つぶやく

「No」「いいえ」をはっきり言う
罪の意識を持たずに楽しみながら
だらだらする
自分のことを笑う

何かにチャレンジしてみる
やり残していることを完成させる
いつもやりたかったこと
をする

自分の理想の姿をイメージする
今日の目標を書き出す

日記を書く
自分史を書く
詩を書いてみる

困っている問題について考える
物事をシンプルにする
一つずつ物事をする

押入れの整理をする
いらなくなったものを捨てる

山梨大学 学生サポートセンター

カウンセリング・サポート室

