

ストレス対処法②

ひとりにならず、誰かとつながる

しんどくなったり、辛くなったりした時、自分一人でなんとかしようと思わず誰にどう助けを求めるかを考えましょう。なかなかヘルプを出せない人は自分を助けてくれる誰かのことをイメージしてみましょ。

好きな人、好きだった人をイメージする

実際の知り合いでも、本や映画の世界で憧れている人でも構いません。その人たちの名前を書き出し、イメージしましょう。

好きなペットやキャラクターを思い浮かべる

飼っているペットや好きなアニメ・マンガのキャラクターのことを考えると、気持ちもあたたかくなってきませんか？



専門機関などのサポート資源を書き出す

力になってくれそうな専門機関をリストにしてみましょ。

苦手な人から離れることも必要です

出会う人の中には、考え方が合わない、苦手だなと感じる人もいるかも知れません。そのような場合は、無理に関係を続けようとせず距離を置いて、自分を守ることも必要です。

自分の心をひとりぼっちにしないことが大切です！