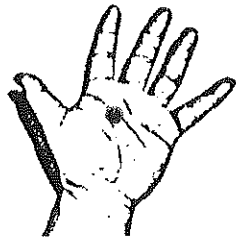


## ⑤ きもちをしずめるツボ

こうこく



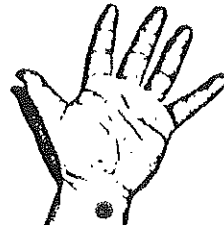
ろうきゅう



かんしょう



しんもん



はんたいの手のおや指のはらで、いたくないていどにおさえて、5秒カウントする。これを3回くりかえす。

## ⑥ 水をのむ

カッとした時や、イライラした時にはコップいっぱいの水をのむと  
きもちがやわらぎます。



## ⑦ 手の感覚で気持ちを落ち着かせる

ストレスボール（軟式テニスボールでも良い）やプチプチなどを利用する。

## ⑧ 体を動かす

体を動かすと、コルチゾールというストレスホルモンの分泌が抑制されて、イライラや緊張が緩和される。走ったり筋トレしたりするのが効果的。