

しんきゅうする ★★★★★

属性：沈静



N

キホン中のキホン。コツは、ゆっくりあかく、そして、少なくとも1分、できれば3分は続けること。しんきゅうにより不安・緊張・イライラをしずめ、幸せホルモンであるセロトニンが放出される。

制約と条件

いつでもできる・どこでもできる・お金も時間も手間もかからないため発動に特別な制約はない。効果は限定的。

なにかをさわる ★★★★★

属性：安寧・癒癒



HN

何かにあれることでストレス軽減や幸福感の向上をもちやすオキシトシンというホルモンが放出される。人やペットとあれあうことが効果的だが、ぬいぐるみや抱き枕など心地よさを感じられるモノでも良い。

制約と条件

発動条件は、対象となる人やペット、モノが近くにあるかどうかにか左右される。携帯できるモノがあればベター。

はなしをする ★★★★★

属性：放出・浄化・解決



SR

だれかに話をする事で、気持ちを浄化する(きれいにする)、頭の中を整理する、アドバイスをもらう、などの効果が得られる。

制約と条件

発動には信頼できる相手がいることが必須。相手を間違えるとダメージを受ける。時と相手を選ぶため、使える場面が限られる。

みとんにくるまる ★★★★★

属性：沈静・遮断



HN

みとんにくるまって、自分を苦しめるストレスを遮断するイメージで、だれにも邪魔されない一人の空間を作る。「ここは安全で安心」と心の中でつぶやいてみよう。

制約と条件

家でなければできない。嫌なことを思い出すループに入るとダメージを受けるため、そういう人には向かない。

さんぽする



属性：運動・爽換



R

外の空気にあたりながら適度な運動をすることで、心がリフレッシュされ、脳への良い刺激となり、一人になって雑念を取り払う時間にもなる。また、日光を浴びることでセロトニンが放出される。

制約と条件

発動には一定の時間が必要。発動条件が天候に左右され、悪天候時に強引に発動させるとHPを消費してしまう。

とりあえずねる



属性：遮断・回復



HN

多くのことは一晩寝たり忘れるか、ネガティブな気持ちのピークは通りすぎるもの。したがって、うたうた脳をくぐりなりさささと寝た方が良い時もある。

制約と条件

好きな時に眠れるわけではないので、時間的制約が大きい。すぐに眠れない人にとっては余計に不安やストレスが高まることもある。

ビッグイベント



属性：発散・放出・歓動



LR

遠足、運動会、文化祭などのビッグイベント。そのことを考えたり計画を立てたりする期間も効果が持続する。

制約と条件

子どもの場合は自分で企画することができず、多くの場合は年に数回しか発動できない。イベントが嫌いな人には無効化される。



制約と条件