

自分あうえんソング ★★★★★

属性：浄化・鼓舞・励慰



落ち込んだ時、不安な時、心が折れそうな時に自分をほめたり
なぐさめてくれたりする自分あうえんソングを何曲か持ってあくと良
い。

制約と条件

スマホなどの音楽再生ツールさえあれば発動可能。じっくりとかみしめ
ながら聞くのが良い。使いすぎると耐性化する可能性がある。

マンガを読む ★★★★★

属性：没入・転換・励慰



基本効果は気分転換や一時的に嫌な気持ちから離れること。加えて
登場人物の言葉やストーリーに自分が励まされることや、感動や共感
から悩みやストレスが和らぐことも期待できる。

制約と条件

そのマンガがある場所であれば発動できない。電子書籍であれば
スマホさえあれば発動可能。

「まあいっか」 ★★★★★

属性：呪文・流線

まあいっか～



思い通りにならない時、イライラすることがあった時に「なんで！」と
そのことにこだわって考え続けるのではなく、「まあいっか」と受け流す
ことで、心に余裕が持てるようになる。

制約と条件

「考え方を変える」というもので、効果は絶対だがテクニックとしては
高度。そのため、習得（＝思考の習慣化）には半年以上かかる。

ストレッチをする ★★★★★

属性：緩急・沈静



筋肉の緊張緩和、血行促進、柔軟性の向上など身体面への効果が
メインであるが、リラクゼーション効果や幸せホルモンであるセロトニン
放出など、メンタル面への良い影響もある。

制約と条件

緊張やコリがほぐれていく感覚や気持ちよさが大人にはあまりないが
子ども(特に低年齢)が効果を実感できるかは未だ数。

シャワーをあびる ☆☆☆☆☆

属性：浄化



HN

疲れやストレスをシャワーできれいに洗い流す感覚で、心理的なリセットやリフレッシュの効果をもたらす。水が肌に触れる感覚や音に心を集中させるマインドフルネスにもなる。

制約と条件

家であれば発動は可能。制約は特にないが、やりすぎると水道代がかかるのと親に怒られるかもしれない。

カラオケ(歌う) ☆☆☆☆☆

属性：発散



HN

発散系の王道。身体的な解放感をもたらす、歌を通して感情を表現することで心の中のモヤモヤを吐き出すことができる。また、歌うことは深い呼吸を伴うため、深呼吸に似た効果も。

制約と条件

人によって効果差が大きい。大きな声で感情を込めて歌うことにより効果が増大する。発動にはカラオケが最適だがお金がかかる。

筋トレする ☆☆☆☆☆

属性：運動・高揚



HN

筋力増加、免疫力向上、血行促進などの身体面への効果だけでなく、苦痛を和らげ、気分を高揚させるエンドルフィンというホルモンが放出される。

制約と条件

100均でもちよつとした道具は入手可能、自重スタイルなり家の中でもでき、制約は少ないが、運動嫌い・苦手な人には向かない。

☆☆☆☆☆

制約と条件