

紙をちぎる

★★★★★

属性：発散・集中



SR

紙を力強く破ることで、エネルギーを発散させることができる。大きく破るだけでなく、細かく小さくちぎることも良く、それには集中力を要し、余計な考えが頭から離れ、心を落ち着かせる効果がある。

制約と条件

発動には大量の紙が必要であり、不要な紙を探すのは意外に困難。後片付けが極めて面倒であり、それがストレスになる可能性もある。

顔をあらう

★★★★★

属性：浄化



HN

「シャワーをあびる」の低位互換。冷たい水の刺激によって、怒りをしずめたり、モヤモヤかり目を覚めさせてくれたりし、心のリフレッシュやリセットにつながる。

制約と条件

水場があれば可能であり、比較的容易に発動できる。効果は一時的な気持ちの切り替え程度にとどまる。

「今わかってよかった」

★★★★★

属性：呪文・転視



N

間違えた時、失敗した時、注意を受けた時などは、落ち込んでメンタルダウンしやすいが、今、過ちに気付けたことで、この先同じことを繰り返さずに済む、良かった、と考えるようにしよう。

制約と条件

「考え方を変える」というもので、効果は絶大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。

押し活をする

★★★★★

属性：没入・高揚



HN

推しのライブ動画を観たりグッズを集めたりすることで、日常のストレスから一時的に解放される。また、推しが成長する様子を見ることで、喜びが生まれたり、自分自身の生活へのモチベーションが向上する。

制約と条件

動画を観る程度でおさまれば発動の制約はないが、はまっていくとお金をかけざるを得なくなるのが難点。

紙に書き出す



属性：浄化・整理



HN

思っていることや感じていることを文字にすることで、頭の中にながら巻いている混乱した感情や考えを整理し、負の感情を言葉にすることで、外に放出し、ストレスを減らす効果がある。

制約と条件

さほど制約や条件はないが、書いたものを人に見られてしまうとかなり恥ずかしいため、発動後の処理には注意を要する。

ひたすら泣く



属性：発散・解放



SSR

涙を流すことで抑圧していた感情を解放し、心がリセットされる感覚をもたらす。科学的にもコルチゾールというストレスホルモンを減少させる作用があると言われている。

制約と条件

一人の時や信頼できる相手の前など、発動には制約がある。泣くこと自体が難しい人もいる。

何かをなぐる



属性：運動・発散



R

一時的なストレスの発散や怒りや不安を軽減させる。一方で、なぐる行為をくりかえしていると、かえって攻撃性や怒りを増幅させてしまう可能性があるため、長期的には悪い影響が出てしまうこともある。

制約と条件

なぐる対象があることが必須条件。やわらかすぎるとなぐりがいがなく、かたすぎるとケガのリスクがあるため、ちょうど良いものが必要。



制約と条件