

一人になる



属性：遮断・脱力



HN

だれにも邪魔されない一人だけの時間を作り、ネット上の付き合いから離れて、一人になってゆっくりと体と脳と心を休めよう。特にわづらわしい人間関係につかれた時には効果的。

制約と条件

一人になれるスペースがあればそれほど大きな制約はないが、ネット上の付き合いから離れるのは忍耐力が必要。

そうじをする



属性：没入・浄化



HN

そうじの作業に没頭することで、ストレスや悩みごとから一時的に気をそらすことができ、そうじが終わった後には達成感が得られ、部屋が整理されたことで心の中もスッキリする感覚を生む。

制約と条件

一定の時間があればそれほど制約はないが、きれいすぎる部屋ではやりがいがない。多少は部屋が汚れていた方が気合が入る。

「心配ごとの 9割は起こらない」



属性：呪文・心安



N

人間は未来のことを心配しすぎてしまう生き物。でも、心配していることの多くは実際には起こらないもの。まだ起きていないことに悩むのはムダなことなので、気にしない気にしない。

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。

絵を描く



属性：没入・表現



HN

絵を描くことで言葉には表しにくい気持ちを自由に表現でき、自分の心の中を整理することができる。また、1つ1つの作業に集中することで、心を落ち着け、気分を軽くする効果も期待できる。

制約と条件

紙とペンさえあれば発動は可能。ただし絵が下手な人には向かない。そういう人はぬり絵で代用。

もうそうずる



属性：没入・昂揚



N

現実逃避の王道であり、ストレスや悩みごとから一時的に解放される即効薬。理想の自分や成功した自分を妄想することで、ポジティブな感情を生み出す効果もある。

制約と条件

いつでもどこでもできるオールマイティーカード。しかし、妄想がいきすぎて現実との区別がつかなくなる場合があるため要注意。

おいしいものを 食べる



属性：満足



SR

おいしいものを食べると気分が良くなり元気になれる。給食が好きなメニューの時は、いつもは気が乗らない学校も行くのが楽しみになるように、嫌なことを吹き飛ばしてくれる効果も。

制約と条件

お金がかかることやモノによっては入手が難しいなどの制約がある。また、ダイエット中は発動しにくい。

めいそうずる



属性：静寂・心整



R

めいそうとは、静かな場所で目を閉じて深呼吸をして心を落ち着けること。何も考えずに「今、ここ」に集中することで、リラックスでき、心の中のモヤモヤがすっきりする。

制約と条件

効果は人による。雑念（ふけいな考え）を受け入れ、めいそうに集中するのはけっこう難しいことで、効果が出るまで続けることが重要。



制約と条件