

ごほうびタイム



属性：活力・高揚



SR

今日ががんばったり、この宿題が終わったり、辛い練習を乗り切ったり自分にプレゼントを。ファミチキでもハーゲンダッツでも好きなアニメでもYouTubeタイムでも、やる気ブースターになるものなり何でもOK。

制約と条件

嫌なことを先に終わらせてから好きなことをする、という考え方をベースに持つことが大前提。ごほうびによってはお金がかかることが難点。

毒をはきだす



属性：浄化・解毒



R

こんなこと言ったりなんて思われるか…ということはいっさい気にせずとにかく毒をはきまくる。毒をはいても大丈夫な相手や裏アカなどを使い、思いつきり毒づいてみよう。

制約と条件

毒をはく相手を慎重に選ばないと、あとでその毒が自分にかえってくることも。やりすぎと周りは引いてしまうため、限度も大事。

「また1つネタがゐた」



属性：呪文・転視



N

失敗も恥ずかしい体験も時が経てば笑い話。その瞬間は消えてしまいたくなるような出来事も、振り返れば自分だけの鉄板ネタ。笑い飛ばして前に進もう。

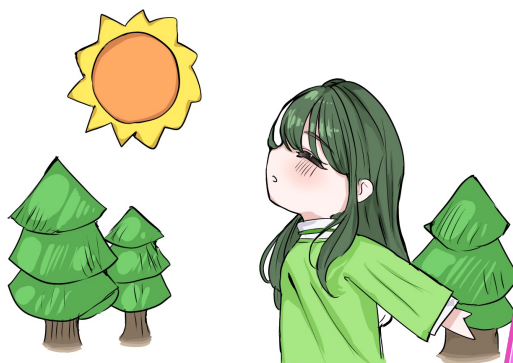
制約と条件

「考え方を変える」シリーズ。習得（＝思考の習慣化）には時間がかかるが、効果は大きいので、日頃から意識しよう。

自然とふれあう



属性：浄化・癒癒



R

山でも川でも海でも、自然にふれることでなんだか心がすっきりする。科学的にも自律神経を整え、心拍数や血圧を落ち着かせる働きがあると言われている。人工的な環境からはなれ、心身をリセットしよう。

制約と条件

適度な自然が近くにあることと天気が良いことが発動に必要。自然界には危険がたくさんあるため、細心の注意が必要。

ぼーっとする



属性：緩和・休脳



HN

意識的にぼーっとすることで、脳を休ませ、いろいろなことを考えてしまう緊張状態からも解放される。また、ぼーっとしている時に新しいアイデアが生まれやすいとも言われている。

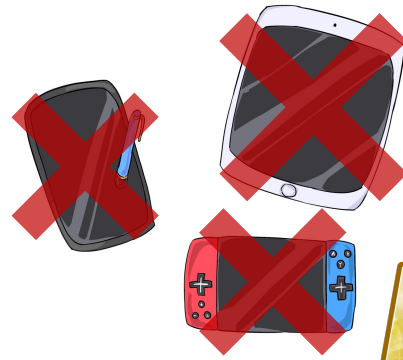
制約と条件

いつでもどこでもできるお手軽な方法だが、ぼーっとしていると嫌なことが頭の中に浮かんでしまう人もあり、そういう人には向かない。

デジタルデトックス



属性：休脳・浄化



LR

スマホやタブレットを手放すことで、脳が情報のうずから解放され、心にぼーっとする余白が生まれる。脳を休め、心を静かに整えることで、心も体もクールダウンできる。

制約と条件

この時代にデジタルを手放すことは超高難度。夜9時以降、休日の午前、お風呂の時間、など時間を決めてやってみよう。

白歴史を思い出す



属性：爽悦・励起



HN

ポジティブな過去の記憶は心の栄養。達成したこと・努力したこと・楽しかった思い出・感謝された出来事…それらを振り返ると自信が湧き上がり、疲れた心が少しずつ前向きになっていく。

制約と条件

思い出せる白歴史がないという人は、小さなことでも大丈夫。日常の小さな喜びや楽しかったひとときを白歴史として心にセットしよう。



制約と条件