



# メンタルヘルスを守る

怖い思いをしたり、不安になる場面を避けたりするのは、誰にでもあることです。  
特に、暴力を受けた後はその気持ちが強くなるかもしれません。  
しかし、怖さを和らげ、不安に対処する方法を学べば、日常生活に支障が出にくくなります。

1

## 小さなことから始めましょう：

怖いことに向き合うために、無理なくできる小さな目標を立ててみましょう。

安全であなたが慣れ親しんでいる場所に出てみましょう。

信頼できる友人やパートナー、安心できる人と一緒に、短い散歩を計画してみましょう。

最初は短い時間だけ外に出るようにし、慣れてきたら少しずつ外にいる時間を増やしてみましょう。

2

## サポートシステムに頼る：



信頼できる友人、家族、または地域の人に自分の気持ちを話し、感情的なサポートを受けられるようにしましょう。

## グラウンディングのテクニックを試してみる:

これらの技法は、強いストレスや不安を感じる瞬間に、自分の感情をコントロールし、自分自身の主導権を取り戻すのに役立ちます。

### 5-4-3-2-1 グラウンディングテクニック



5つの見えるもの



4つの触れられるもの



3つの聞こえる音

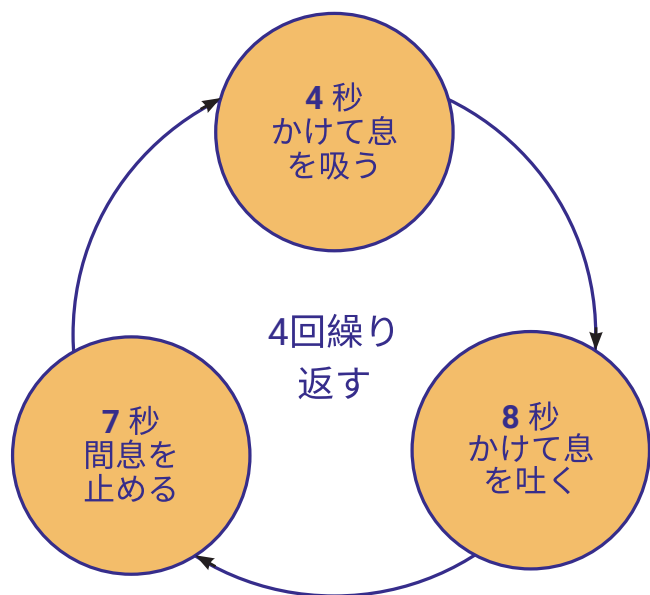


2つの香りを感じるもの



1つの味わえるもの

### 4-7-8 呼吸法



## 音楽を注意深く聴く。

何もせずに、あなたの好きな曲や特別な意味を持つ曲を集中して聴く音楽が流れる中で、自分の考え、感情、そして体の感覚に意識を向ける時間を取りましょう。

心と体に意識を向けることで、今この瞬間に感じていることだけに集中し、自分自身を落ち着かせることができます。

