

なぜ不安を 感じるのでしょうか？

のうには、扁桃^{へんとうたい}体とよばれる部分^{ぶぶん}があります。
その部分^{ぶぶん}は、あなた^{あなた}を守る役目^{やくめ}を果たしています。
でも、働^{はたら}きすぎてしまうことがあります。
安全^{あんぜん}なときでも、きけんだと、
のうに知らせてしまうときがあるのです。
そうすると、あなたは不安^{ふあん}を感じるわけです。
このように感じるときには、のうが集中^{しゅうちゅう}して
落ち着^{おちつき}くのを助^{たす}ける方法^{ほうほう}を学^{まな}ぶとよいでしょう。
下^{した}の方法^{ほうほう}を試^{ため}してみましよう。

おちつき のためのカウントダウン



5

回^{かい}、
ゆっくりと
こきゅうをします。



4

つ、
息^{いき}をはくたびに
ゆっくりと
数^{かず}えます。



3

つ、
聞^きこえるもの、
さわられるもの、見^みえる
ものを举^あげます。



2

つ、
あなた^{あなた}が感じている
気持^{きもち}ちを举^あげます。



1

人^りの大人^{おとな}に、
あなた^{あなた}の気持^{きもち}ちを
話^{はな}します。