

リラクセーションスキル③ グラウンディング

グラウンディングとは、あなたの心を今にしっかりとつなぎとめるスキルです。
心がふわふわ落ちつかないときや、イライラ、あせり、緊張、不安なときに、
自分でコントロールして、落ちつくためのスキルです。



【 まずは安全な場所を確保しよう 】

- まずは、その場所が安全かどうか 確かめましょう。
- もしそこが安全な場所でないなら、すぐに安全な場所に移動します（危険な場所から逃げること）。
- 移動するのがむずかしいときは、心の中で安心できる場所をイメージしてみましょう

【 目をあけて、現実を確認しよう 】

- 目をあけて、まわりをよく確かめてみましょう。たとえば、こんなやり方です

- ✓ 今、目の前に見えるものの名前を言ってみよう
- ✓ 本棚にある本のタイトルを、左から右に順に読んでみよう
- ✓ 聞こえる音の種類を、1つずつ言ってみよう
- ✓ カレンダー、時計、スマートフォン、手帳、テレビをつけて確かめる



【 落ちつくためのスキルを使ってみよう 】

- たとえば、こんなやり方があります（深呼吸や筋弛緩法のスキルを使ってもいいです！）

- ✓ 首や肩をまわしたり、せのびや、からだを左右にひねる

【 からだと五感をつかってみよう 】

- からだや感覚を使ってみることもいい方法です。たとえば、こんなやり方があります。

- ✓ つめたい水で顔を洗う
- ✓ すっぱいレモンや、すっぱいキャンディー
- ✓ 安心できるものにつかまる
- ✓ 好きなぬいぐるみをぎゅ〜っとだっこする
- ✓ 足ぶみをして、地面をしっかりと感じてみる



【保護者・支援者の方へ】大人がお子さんに声かけをしながら、一緒に取り組まれるとより効果的です。