

## "いい気分"をキープさせるために



### ☆感情編 ① 楽しくなることを考える

当たり前なのですが、こんな風になったらいいな、と考えるだけで、ワクワクしてくるような事、あるいは、その事を思い出すだけで楽しくなるような思い出や、幸せに満ちた気持ちを思い起こさせてくれるような出来事や情景、その人の事を考えるだけで、ほのぼのとした幸せな気分させてくれる相手(子供、大好きな人、またはペット等)など、あなたの気持ちをハッピーにしてくれる事柄を何でも書いてみましょう。

•	•
.....	.....
•	•
.....	.....
•	•
.....	.....
•	•
.....	.....

### ☆感情編 ② いまの状況や、持っているものの"良い点"に注目する(感謝する)

仕事があるから好きな物を買う、食べていける、あるいは、失業中でも家族がいる、ペットがいる、というような事から、車、パソコンなど持っている物や、お気に入りの物、自分の長所など何でも書いてみましょう。※自分の長所は書きにくいかもしれませんが、これまで人にほめられた事(性格的な事から仕事ぶり、外見上の事など何でも!)など思いつかり書いてみましょう。→書き終わったら、今いちど感謝の気持ちでひとつひとつ見てみましょう。

•	•
.....	.....
•	•
.....	.....
•	•
.....	.....
•	•
.....	.....

### ☆行動編 ■ 気分の切り替えに即効性のある行動

"いい気分"に容易に戻れない、ブルーな気分が続く、というような時に、これをすればいつの間にか気持ちの切り替えができていた、というような事(行動)を、いざという時のために書いておきましょう。お気に入りのカフェでお茶する、雑貨屋さんや本屋さんに行く、緑が多い公園を散歩、映画やビデオを観る、お花を買う、ハーブティーを飲みながら(アロマを焚きながら)○○のCDを聴く等、なるべくすぐできることで、これまで効果があった事を書いてみましょう。※ただし、ギャンブルや大きな買い物などのように後で後悔するような事はタブーです。

•	•
.....	.....
•	•
.....	.....
•	•
.....	.....
•	•
.....	.....

◎とりあえずイヤな気分から普通の状態に戻すには  
深呼吸する・空を見上げる(室内では天井)・口を「イー」というように広げる  
などしてから、いい気分になるような事を考えてみましょう。