

# 自分も相手も傷つけない 怒りの対処法

## セルフケア

イライラしてどうしようもない時に  
心を落ち着かせる方法です。

ポイントは上半身を大きく動かすことです。傷ついた心は怒りでいっぱいになります。そして怒りは胸から上の体にたまっていきます。解放することで、少しずつ心も体も回復していきますので、安心してください。



新聞を大きく広げ  
両手を挙げて  
びりびり破く。

やぶく



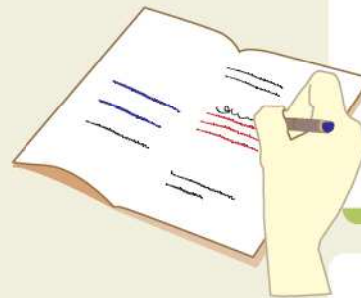
傷つけてきた相手に言いた  
い事を紙に書きだして、  
びりびりに破いて捨てる。

すてる



薄いハンカチやちり紙を  
くしゃくしゃに丸めて  
投げる。

投げる



今の感情を  
ノートや紙に  
書きだす。

かく



枕に顔を押し付け  
ふとんをかぶって  
外に声が漏れないように  
して大声で叫ぶ。

さけぶ



手の中指をにぎる。  
\* 怒りを落ち着ける  
指です。

にぎる



カラオケなどで  
歌を歌う。

うたう



顔や首のツボを  
やさしくタッピングする  
\* 特にアゴと首のあたり

タッチ

Illustration/madoka yamazaki

\* 出典：キャパシターインターナショナル <http://capacitarjapan.weebly.com/>  
キャパシタージャパン <http://capacitarjapan.weebly.com/>