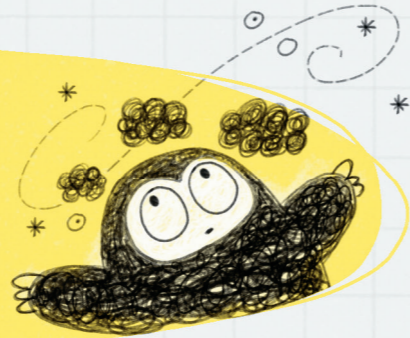
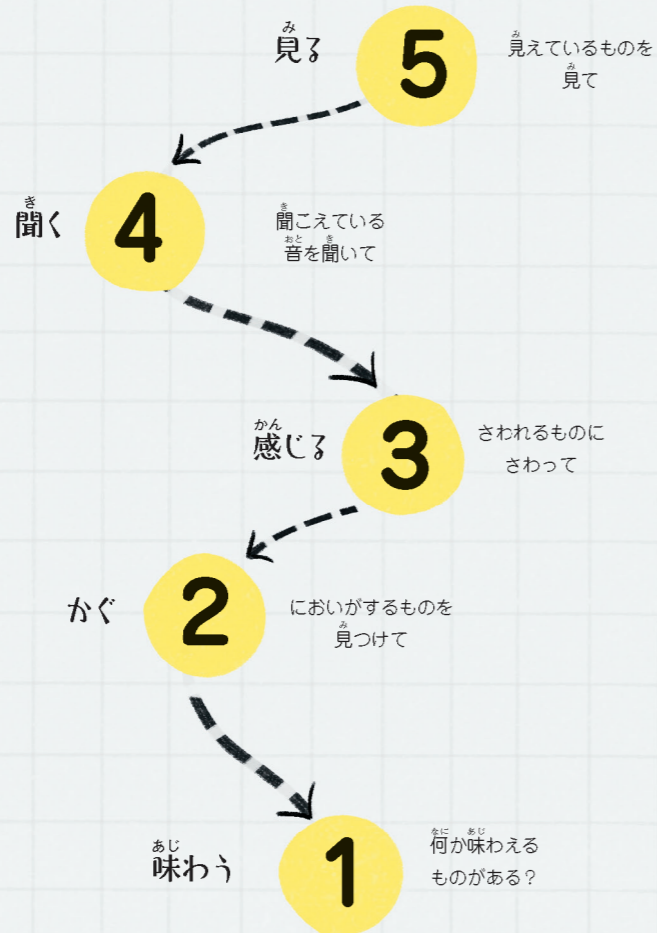


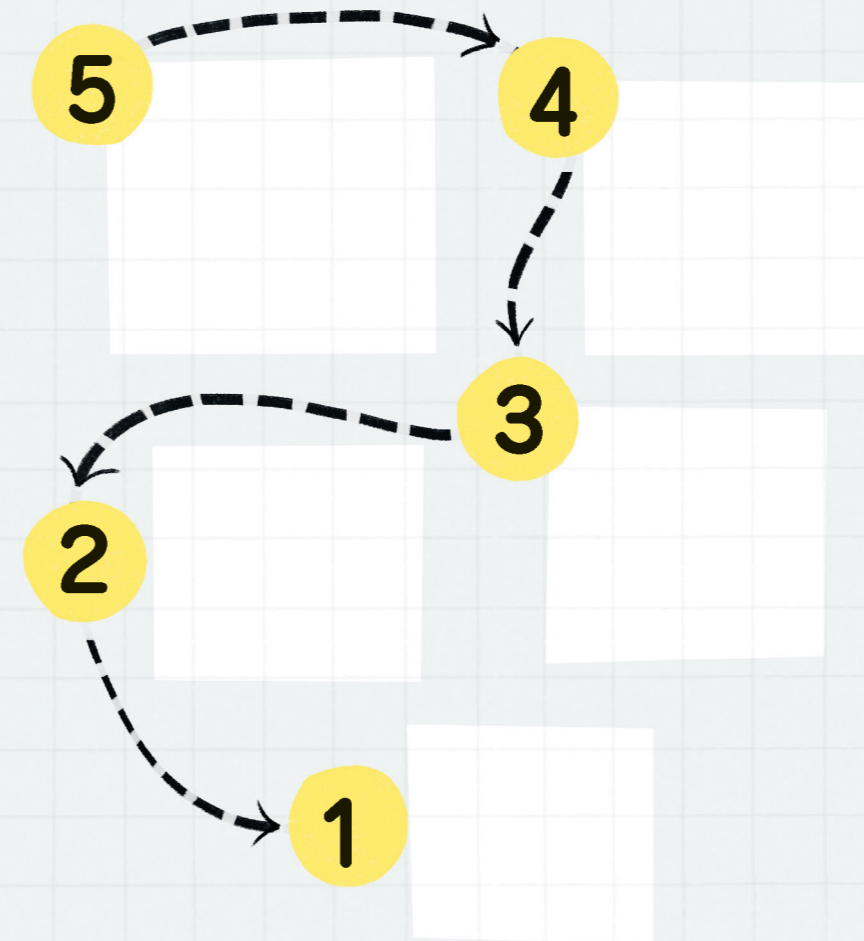
もしも、パニックにおそわれたら……



心配ごとが積み重なって、パニックになることがあるかもしれない。
 心臓はドキドキして、息ができなくなってふるふるふるえる。
 むねが重く重くなるんだ。
 もしそんなふうになったら、これを試してみよう。マインドフルネスの5感。



どこにいてもいいから、どんな感じになるか、今、やってみよう。
 マインドフルネスの5感を見つけるために集中して。ここに書き出してみよう。



ほんとうにパニックになったとき、これを思い出すととても役に立つよ。
 落ち着けるし、不安がへる。
 感じられるものが見つかるころには、
 何を心配していたのかわすれているかもしれない。

