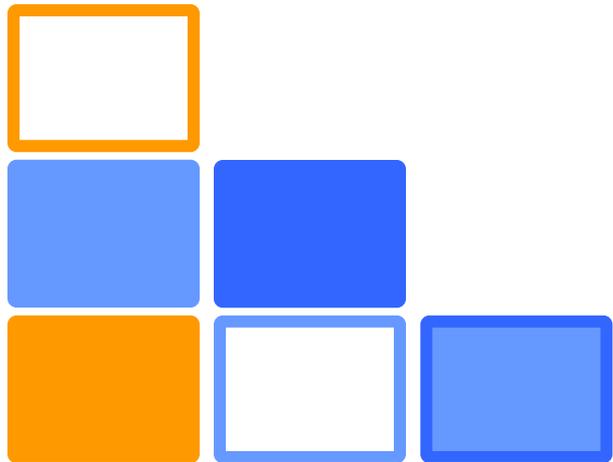
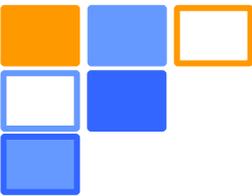


# パニックから素早く回復する方法





## STEP1 IF-THENプランニング(状況)

IF-THENプランニングを使って、リラックスを習慣化します。

IF-THENプランニングとは、「もしX(状況)なら、Y(行動)する」という形式で、プランを立てる事です。

例:「もし物事がうまく行っていないときは、『この状況は絶対におかしい。一度冷静になってみよう。』とセルフトークをする」

自分がパニックに陥りやすい状況を、5つ書き出しましょう。

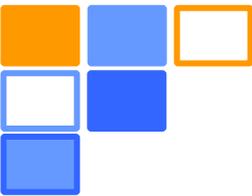
(1)

(2)

(3)

(4)

(5)



## STEP2 IF-THENプランニング(行動)

STEP1では、どのような状況でパニックになりやすいかを書き出しました。

次は、そのような状況になったときに、リラックスするための取る行動を書き出します。

私の一番のおすすめは、ゆっくりを深呼吸をしながら、身体の力を抜いていくことです。

例:もし上司から呼び出されたら、深呼吸をして身体の力を抜く。

STEP1で書き出した状況のとき、深呼吸をするという形で、IF-THENプランニングを完成させましょう。

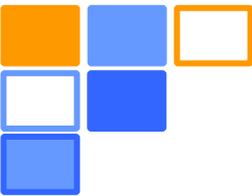
(1)

(2)

(3)

(4)

(5)



## STEP3 セルフトークのコントロールで、リラックスを継続させる。

STEP2までで、IF-THENプランニングによる簡易の条件付けができました。

しかし、気持ちが悪い方向に向かってしまうかもしれません。

それを、セルフトークのコントロールで防ぎましょう。

自分が自分に語りかける言葉をコントロールすることで、自分をリラックス状態に保つのです。

あなたが、言われて嬉しい言葉を、3つ思い出しましょう。  
そして、パニックになりそうなときは、  
その言葉を、自分自身に対して語りかけるようにしましょう。

(1)

(2)

(3)