



感情レスキューノート



～感情が飲み込まれそうな、その瞬間にできること～

ライフデザインコーチの
TOMOKOです。



この「感情レスキューノート」を
手に取ってくださり、ありがとうございます。

日本の"普通"の中で。
異文化の価値観の中で。
どちらにも、完全には馴染みきれないまま、
「ちゃんとした母でいよう」と
踏ん張りつづけてきたあなたへ。

爆発しそうな怒りも、押しつぶされそうになる罪悪感も、
人間だもの、あって当たり前。それは、あなたが
一生懸命に「母」という役割を生きてきた証です。

このノートは、そんなあなたが、そっと自分を取り戻す
ためのお助けツールとして、お役に立てれば嬉しいです。
少しでもあなたの心に静かな余白が戻りますように。

Tomoko

www.root-and-rise.net



感情レスキューノート



～感情が飲み込まれそうな、その瞬間にできること～

心を元に戻すためのやさしいステップ

🌱STEP 1 | まず「場」をかえる

第一、第二にも、まずはその場から離れて！
あなたが一人になれる場所へ移動。

🕒STEP 2 | 「90秒ルール」で感情を感じ切る

嫌な感情が湧いてきたら、
我慢しないで、思いっきり感じ切る。
感じきるまで。全部、出し切っちゃおう！
例) 枕パンチ、車の中で叫ぶ、紙を破る、気持ちを書き殴る

🧘♀STEP 3 | 「1分リセット呼吸法」で落ち着く

鼻からゆっくり4秒吸って、
口から長くゆっくりと6秒吐く。
⇒このサイクルを6回

朝の感謝ワークで整える

【一日の始まり】

「心臓さん💓
365日24時間
いつもありがとう♡」

目が覚めたら、携帯を見ず、
やるべき事を考えずに、
布団・ベットの中で、
静かに自分の鼓動を感じ、
左胸に手を当てながら、
心の中で呟く。

【朝日を浴びる】

「太陽さん☀️おはよう！♡」

太陽が昇る方に体を向け、
両手をVの字に広げ
光を浴びるイメージで
体をグーッと伸ばす。

THANK YOU

このノートが、
あなたの心にほんの少しでも
余白をつくれていたなら、嬉しいです。

日本の普通や異文化のはざままで
揺れながら過ごす日々のことを
わたしも言葉にしています。

必要なときに、
ふと思い出してもらえる
場所であれたら。

よかったら、
こちらからもつながってください。❤

無料フェイスブックグループ [Hello True Me](#)

Instagram [@tomo_life.canvas_coach](#)

YouTube「自分スイッチON～私らしさと出会い、動き出す」
[@HelloTrueMe](#)

Note [ライフデザインコーチ TOMOKO](#)

Website www.root-and-rise.net

ご質問は、
tomoko.newyork@gmail.com まで

