

# 苦しさから逃れる方法 (即効性があります)

- ・皆さん、OCDの症状に苦しまれています。
- ・そこで、私が、OCDの症状で苦しんでいる時の対処方法を紹介します。皆さんの苦しみが、少しでも軽減されれば、嬉しいです。

★それは、部屋の掃除★  
やってみるとわかると思いますが、即効性があります。

部屋を掃除する。

①換気②不要なものを捨てる。③掃除機をかける。④綺麗に拭く。

この後に、綺麗になった部屋で、美味しいコーヒーでも飲んでみて下さい。  
すがすがしい気分になります。

苦しんでいる人が、掃除をしてくれて、部屋が、綺麗になったのであれば、それを、ありがとうございます、気持ちいいよというふうに、プラスの言葉を投げかけてあげて下さい。苦しんでいる人にとって嬉しいことは、プラスの言葉を投げかけてもらうことです。

