

## いろいろな 気持ち ⑥

さいご 最後に、気持ちを整えるこつを 一気に紹介！



### 《リラックス》



#### その場で できる

- ・ゆっくり 呼吸する
- ・のびをする
- ・一人になる
- ・だらんと 力をぬく

#### 好きなこと

- ・本を 読む
- ・音楽を きく
- ・絵を かく
- ・おりがみを おる

#### おうちで できる

- ・ストレッチをする
- ・おふろに 入る
- ・ふとんで 寝転がる
- ・花の 水やりを する

じぶん 自分だったら なに 何をする？：

### 《運動》



#### その場で できる

- ・いらない 紙を やぶる
- ・手を ぎゅっと にぎる
- ・肩を たたく
- ・小さく 足踏みする

#### おうちや 近所で できる

- ・ランニング
- ・ペットと 散歩
- ・なわとび
- ※今できることをしよう

じぶん 自分だったら なに 何をする？：

### 《言葉にする》



#### ひと

- ・ともだちに 声をかける
- ・先生に 相談する
- ・お家の人に 話す

#### もの

- ・ぬいぐるみに 話す
- ・紙に かけておく
- ・録音しておく

#### はなし

- ・話したくないときは  
無理に 人に話さなくてもよい。
- ・自分の タイミングで  
話したい人に 伝えよう。

じぶん 自分だったら なに 何をする？：

### 《考える》



げんきになる言葉を 考える  
まえむに 前向きに 考える  
すきなことを 考える

うまくいった自分を 想い出す  
あこがれの人の まねをする  
うれしいことや たのしいことを 考える

じぶん 自分だったら なに 何をする？：