

いろいろな 気持ち ⑥

最後に、気持ちを整えるコツを 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
- ・お風呂に 入る
- ・ふとんで 寝転がる
- ・花の 水やりを する

自分だったら 何をする？：

《運動》



その場で できる

- ・いない紙を 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
- ・自転車にのる
- ・そうじ
- ・部屋で ダンス
- ※今できることをしよう

自分だったら 何をする？：

《言葉にする》



人

- ・友達に 声をかける
- ・先生に 相談する
- ・お家の人に 話す

物

- ・ぬいぐるみに 話す
- ・紙に かいておく
- ・録音しておく

- ・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。

自分だったら 何をする？：

《考える》



- ・元気になる言葉を 考える
- ・前向きに 考える
- ・好きなことを 考える

- ・うまくいった自分を 思い出す
- ・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

自分だったら 何をする？：