

こころ たいせつ ほうほう 心を大切にする方法

1. じぶん 自分の「みいいところ」を見つける！

「いいところ」とは、いま せいかつ今の生活のなかで「できている」ことや、
したほうがいいことのなかで、「できている」ことです。

たと例えば

あさ はん た朝ご飯を食べてきた

しゅくだい宿題をやってきた

ともだち友達にあいさつをした



みんなには、たくさんの「いいところ」があります。
3つ、あるいはもっとたくさん、「いいところ」を見つけてみよう！

①

②

③

ほか他にもあれば、ここにか書いてみよう！

- _____
- _____
- _____

3. 気分を楽にして、調子をよくする方法

気分を楽にするための、おすすめの方法

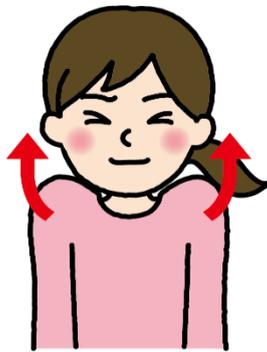
- (1) 体の力をぬいて、ゆっくり息をはく (リラックス)
- (2) 先生や家族に相談する

<リラックスの方法>

体の力をぬく



せすじをのばし、
楽なしせいですわる

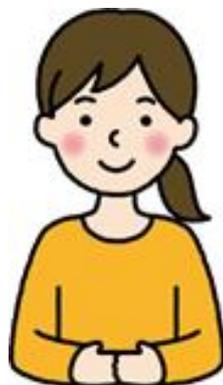


耳にくっつくように
かたを上げる



すーんとかたを
おとしながら息をはく

深呼吸



おなかに手をあてる



口からゆっくり長く息をはく
(6つ かぞえる長さ)