

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！

▪

▪

▪

2. 大切な気持ちになれる行動を見つける！

うれしい、楽しい、好きな気持ちは、自分が元気になれる「大切な気持ち」です。大切な気持ちになれる行動を見つけてみましょう。

たとえ



うれしい！ ⇒ 出来なかったことが出来るようになる・
ほしいものを買う

楽しい！ ⇒ 友達と話す・サッカーをする

好き！ ⇒ マンガを読む・料理をする・好きなものを食べる

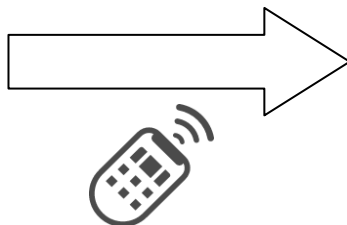
自分の思ったとおり、自由に考えよう



自分が「大切な気持ち」になれる行動を書いてみよう！

<気分をかえるコツ>

テレビの“チャンネルをかえる”ように、悲しい、さびしい、イライラのチャンネルから「大切な気持ち」チャンネルにしよう



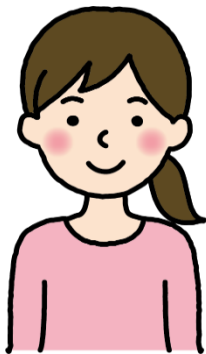
3. 気分を楽にして、調子をよくする方法

気分を楽にするための、おすすめの方法

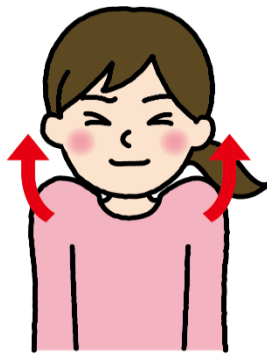
- (1) 体の力をぬいて、ゆっくり息をはく (リラックス)
- (2) 先生や家族に相談する

<リラックスの方法>

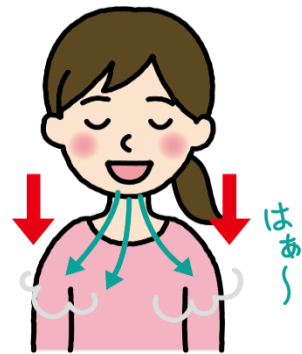
体の力をぬく



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
落としながらいき
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)