

見つめよう わたしの心

おそろしいこと、かなしいこと、つらいことがあると、わたしたちの心の中ではどんなことがおきるのでしょうか。

1 おそろしいことや、かなしいことがあると…



ねむれない



あたま 頭やおなか
いたくなる



おも だ
思い出してつらい



かなしくて
なに
何もしたくない



いらいらする



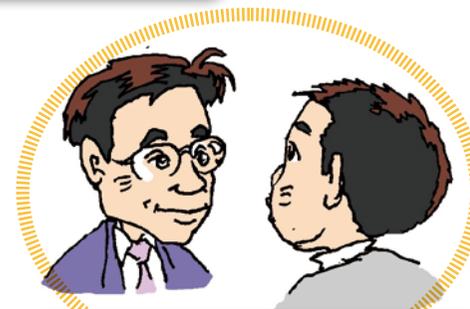
だれにでもおきる自ぜんなことなんだよ。

2 そんなときは自分の気持ちを話してみよう



ひと はなし
おうちの人に話をしてみよう

はなし
話をすると気持ちが
かるくなるね。



せんせい はなし
先生に話をしてみよう

なやんでいるときは、
しんじられる人
に
そうだといいね。



おいしゃさんやスクールカウンセラーさんに、話をしてみよう



しんこきゅうをしたり
からだ うご
体を動かしたりしても
リラックスできるよ。

