

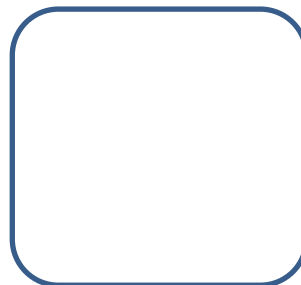
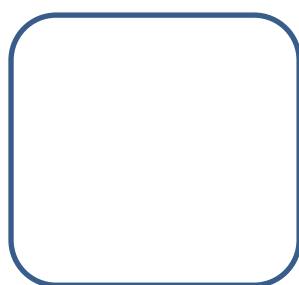
こころの SOS を発信しよう

1. ここ数日のこころの天気の変化を天気マークで表してみよう。

(例)



ここ数日のわたしのこころの天気は



です。

2. 相談者として、話を聴いてもらった後の気持ちはどのように変化しましたか。

相談したあとのこころの天気を天気マークで書いてみましょう。

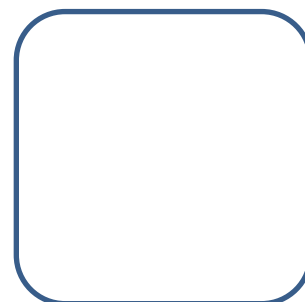
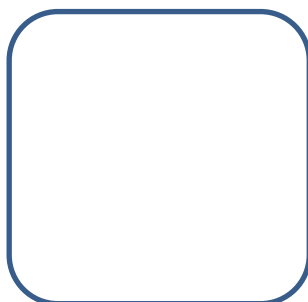
また、その後のこころの天気はどのように変化すると考えられますか。

こころの天気予報もしてみましょう。

《相談する前》



《話を聴いてもらった後》



になるでしょう。

なぜ、その天気マークを選んだのですか。理由を書いてみましょう。

(

)