悲しい気持ち，こわい気持ち

ねむれない

思い出してつらい

悲しくて何もしたくない

頭やおなかがいたくなる

いらいらする

こうするとリラックスできるよ

1

手をぎゅっとにぎって！

2

ふわっと力をぬく！

3

手をぎゅっとにぎって
かたをぐっと上げて！

4

ふわっと力をぬく！

5

手をぎゅっとにぎって，
かたもぐっと上げて，顔を
鼻の中心にぐっとよせて

6

ふわっと力をぬく！

大きく息をすって，
はくだけでも，気持ちと
体が楽になるね。

だれかに話をしてみよう

友だちに話をしてみよう

おうちの人に話をしてみよう

先生に話をしてみよう

話をすると，
気持ちが
軽くなるね。