

チェック1

あなたの気持ちをのぞいてみよう

定期的にチェック
してみましょう

- あなたの最近（この1～2週間）の気持ちを
① 思い出してみてください。
次のように感じられたことはありましたか。

- あなたが感じられた
② 気持ちにチェックし
てみましょう。

- あなたが今感じたい
③ 気持ちにチェックし
てみましょう。

- その気持ちを感じる
④ ためにはどうしたら
いいのでしょうか。

- ↓
- 1 お礼を言われたり感謝されたりしてうれしかった。
 - 2 ほめられて、自分に自信がもてた。
 - 3 自分の気持ちをわかってもらえた。
 - 4 誰かと心から笑えてスッキリした。
 - 5 充実感ややりがい、達成感を感じた。
 - 6 疲れがとれ、いい目覚めができた。
 - 7 つらいことやイライラをいつの間にか忘れられた。
 - 8 食事を楽しくおいしく食べられた。
 - 9 自分の自由な時間がもてた。
 - 10 気持ちがなごんだり、感動することがあった。



ガイド1

(2ページ)へ

ガイド2

(3ページ)へ

ガイド3

(4ページ)へ

ガイド4

(5ページ)へ

ガイド5

(6ページ)へ

ガイド6

(7ページ)へ

ガイド7

(8ページ)へ



毎日の生活の中で、こんな気持ちを
できるだけ多く感じられれば、
こころは明るく元気になれますね！



あなたのこころが明るくなるために、
ほんの少しヒントが書いてあります。
全部できなくてもいいんです。
あなたができることを探しましょう。