

チェック2 できることから始めよう ← 🍀 🌀 🦶 🧤 🌸 ←

ここまで読んでくださったあなた、ヒントは参考になったでしょうか。
決してすべてを実行しないといけないとは思わないでください。
あなたができることから始めましょう。今できると思うことにチェックしてみてください。

- 明るくあいさつをする。
- 自分のいいところを見つける。
- 他の人のいいところを見つける。
- ほめ言葉、感謝の気持ちを口に出す。
- 話をするときは、優しい態度をこころがける。
- イヤなことはイヤと言う。
- 悩みや不安を話せる人を見つけて、自分の気持ちを話す。
- 自分の気持ちを思い切り叫ぶ。
- 大きな声で歌う。
- うちこめる趣味をみつけてチャレンジする。
- 完璧をめざすのはやめる。
- イヤなことにも楽しみを探す。
- クラブやサークル、地域の行事などに積極的に参加する。
- 1日のしめくりにゆったりお風呂に入る。
- 12時までに布団に入る。
- すべて自分が悪いと思わない。
- すんだことをクヨクヨ悩まない。
- とりこし苦労をしない。



- 家族そろって食事をする。
- 子どもと遊ぶ。
- 気持ちを切り換えるために、いつもと違うことをする。
- 生活の中で歩くことを心がける。
- 運動をする。
- 3食規則正しく食べ、生活のリズムを整える。
- 家に帰る時間を早くする。
- 「ゆとり」をつくる工夫をする。
- 人に頼めることは頼む。
- 少しでも自分だけの時間をもつ。
- 自分のために休みをとる。
- 海や川、空などを眺め、自然を感じる。
- 動物とふれあう。
- 植物と親しむ。
- 映画や芸術を鑑賞する。
- スポーツ観戦をする。
- 好きな音楽を聴いたり本を読んだりする。
- 感動したら、言葉で表現する。

