

### 3. 気分を楽にして、調子をよくする方法

①自分の“いいところ”をもう一度みつける。

→わからないときは、先生・家族・友だちに聞こう。

②テレビの“チャンネルをかえる”みたいに、  
かなしい・さびしい・おこる・しんぱいチ  
ャンネルを“たいせつなきもち”チ  
ャンネルに切り替える！



そして、だいすきなこと・うれしかった  
こと・たのしかったことをおもいだす。

③気分を楽にする術をおぼえる。

(1) 先生やかぞくにそうだんする。

(2) 力をぬいて、息をはく。