

あなたが困ったなと感じる時、なにができるだろう？

「できそうなこと」を考えてみよう

ひとりで試せそうなこと

自分の気持ちを紙に書き出す

相手に伝えたいことを
紙に書き出す

「どんな気持ちの自分もOK」
と声に出して言う

自分の好きなことを
目いっぱいする

自分を休ませるために
ゆっくり寝る

がんばっている自分に
拍手をおくる

人との関わりで試せそうなこと

そのこと（人）から
距離をとる

ひとりで抱え込まずに
誰かに話してみる

あなたのできそうなことは？

どんなことができそうかな？
そのときの状況や自分にあった方法を試してみてね！