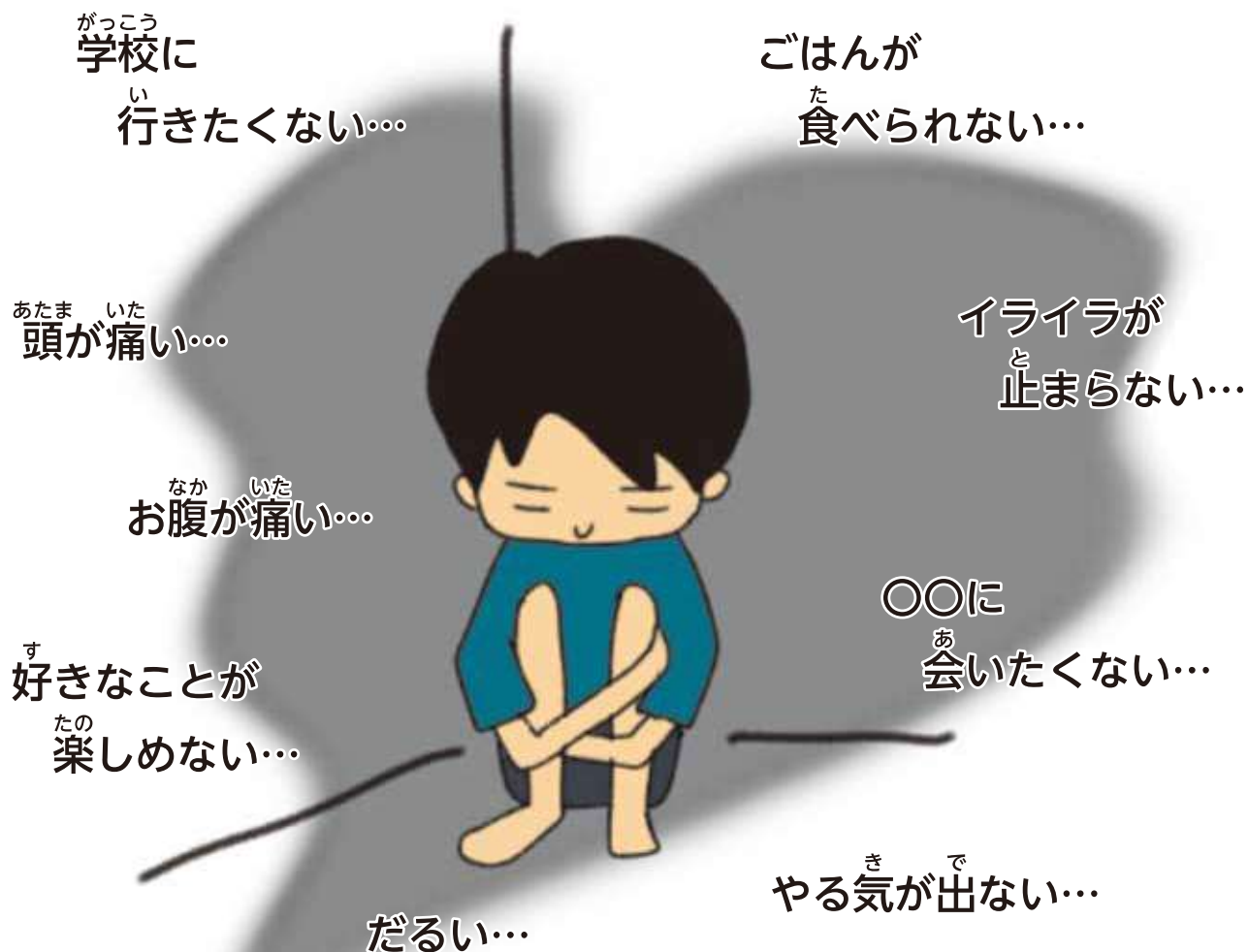


モヤモヤを^{ほう}放っておくとどうなるの？



モヤモヤを^{ほう}放っておくと
じぶん ^{なか}
自分の中にたまって
こころとからだ^{くる}が苦しくなるよ！

つまり...

①いやなところやからだの
かんかく
感覚がモヤモヤ。

②モヤモヤサインは「こころ」
「からだ」こうどう「行動」あらわに現れる。

③モヤモヤをほう放っておくとたまる。
たまるとくる苦しくなる。



モヤモヤをためないために
どうすればいいの？

つぎ
次のページからみ見てみよう！



ワーク

2

モヤモヤをためないために

ばあい
けやきさんの場合



ともだち はな
友達と話す



うた
歌をうたう

たいこ
太鼓をたたく



ほか
他にもこんな
ちい ほうほう
モヤモヤを小さくする方法があるよ



ばあい
わたしの場合



わたしは何をすると
モヤモヤが小さくなるかな。
自分が好きなことに
〇をつけてみよう！



えか
絵を描く



おんがく き
音楽を聴く



えいが み
映画を観る



スポーツをする



たいそう
ストレッチ体操



とにかく寝る



ボーッと
する



アロマを
たく



ひたすら
干切り



おいしいものを
食べる



ともだち
友達と
おしゃべりする



そうじ
掃除



だれかに
相談してみる

ほか
他にもあるかな。
か
書いてみよう！

なくなるモヤモヤ…

さらに**モヤモヤ**がたまっていくと…

- いろいろうまくいかない…
- じぶん かいけつ **自分で解決**できない…
- つか **どんどん疲**れてきちゃった…

ということがあります。

ぼくもいろいろ色々やったけど
モヤモヤが
なくなるんだ…





それで、どうなったの？

自分でモヤモヤに気付いて、太鼓を叩いて
モヤモヤをなくそうとしたよ。
でも、モヤモヤが残って学校に行けない日も
あったんだ。



大変だったね…

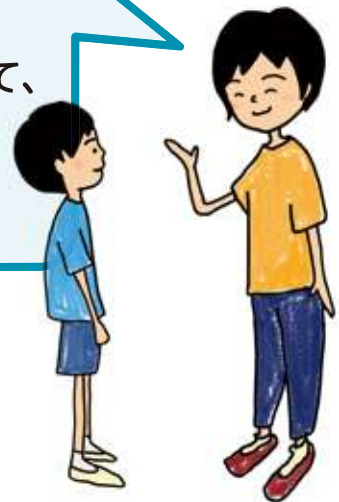


辛かったよ…
でもそんな時に、先生が声をかけてくれたんだ。



先生はなんて声をかけてくれたの？

「最近いつもとちがうけど、何かあった？」って。
それで先生に、最近あったことや気持ちを話したよ。
気分が軽くなった。
先生が、これからどうしたらいいかも一緒に考えてくれて、
なんだかとても安心したんだ。
その日の夜は、よく眠れたよ。



けやきさん

それが「相談する」ということだよ

相談するって、とっても大切なことなんだ

そう だん 相談する



せんせい はな とき
先生と話した時は“ただ話ただけ”
おも
と思っていた。

でも、すごく気持ちが軽くなった！

だれかに話すこと＝相談すること
なんだね。

モヤモヤがたまって苦しくなる前に、

そうだん
相談するのが大事なんだ！

そうだん
相談するのが大事だってわかったよ。

じゃあ、いつ・だれに・どうやって

そうだん
相談すればいいんだろう



そうだん
相談は、いつしてもいいよ。

こま
困っていることに重い、軽いはないからね。

じぶん こま
自分が困っているなら

すぐ・いつでも 相談していいんだよ。

つぎ
次のページから

だれに、どうやって そうだん相談すればいいのか

いっしょ
一緒にみていこう

