



# わたしのセルフケア

一緒に考えてみよう！

Q1. わたしはどんな好き！や嫌だなあからできている？

～全部埋めなくて OK ～

好き！

好きなキャラ  
や動物

憧れている  
人や職業

元気を  
貰えるもの

天候

嫌だなあ

人との関係  
でのこと

生活の中  
でのこと

安心できる  
場所

手元にあると  
落ち着くもの

私らしく  
いられる時間

怒ってしまう  
腹が立つこと

社会でのこと

Q2. わたしはどんなサインをキャッチしてどんなセルフケアを行っている？

	その時のサイン	セルフケア
調子が良い時		調子の良さを維持するために…
調子が悪くなりそうな時		
調子が悪い時		
しない方がいいこと・・・		

わたしへ、いたわりの言葉をおくろう！

