



わたしのセルフケア

一緒に考えてみよう！

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

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

人との関係
でのこと

社会でのこと

怒ってしまう
腹が立つこと

・

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！

