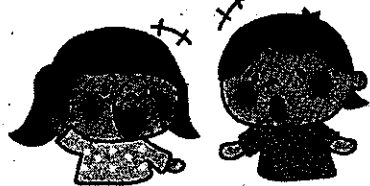


心がモヤモヤ、イライラ、悲しい時、気持ちよく眠るために、どうやって心を整えますか?

みんなの答え

話す

- ・ 友だちや家族に相談する
- ・ 家族に話して心を整える
- ・ イヤなことがあったら、話をきいてもらう
- ・ お母さんと話す



好きなことをする

- ・ 自分の好きなことをする時間を作って落ち着かせる。
- ・ イヤなことを忘れるために好きな歌などを聴いてリラックスする
- ・ 読書をする ・ 外で遊ぶ
- ・ カードゲームをやる
- ・ マンガ ・ ゲーム



頭を切り替える

- ・ 面白いことを考える
- ・ 楽しいことを考えて、気持ちよくなるようにする
- ・ 気持ちを切り替える
- ・ 考えないようにする



動物と触れ合う

- ・ 犬にガキをきいてあげる
- ・ ハットと遊ぶ
- ・ 動物にいやされる
- ・ インスタのお世話



スキンシップ

- ・ スキンシップをする
- ・ ママと一緒にいる



リラックスする

- ・ お風呂にゆっくり入って落ちつく
- ・ 笑い ・ 体を温める
- ・ マッサージしてもらう

考える

- ・ 何でそう思ったか考える
- ・ 自分が悪い時は反省する

ねる

- ・ 早くねる
- ・ 何も考えずにねる
- ・ 暗くて静かな部屋でねる

呼吸法

・ 深呼吸をする



・ 軍人や自衛隊の人がやっている、どんな時でもねられる呼吸法をやる

泣く

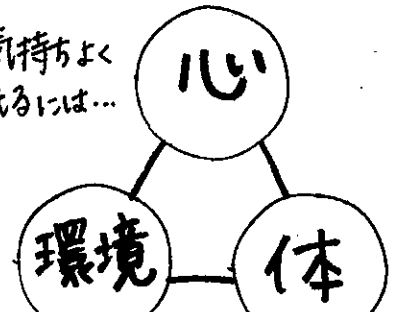
- ・ たくさん泣く
- ・ 泣いてスッキリする

解決させる

その日のうちに仲直り!!

御家族で見てください、たくさんのアイデアをありがとうございました!!
いろいろな方法を試してみてください。

気持ちよく眠るには...



<3つが整うことが大切です>