

### きぶん らく ちょうし ほうほう 3. 気分を楽にして、調子をよくする方法

じぶん いちど  
①自分の“いいところ”をもう一度みつける。

→わからないときは、せんせい かぞく とも き  
先生・家族・友だちに聞こう。

②テレビの“チャンネルをかえる”みたいに、  
かなしい・さびしい・おこる・しんぱいチ  
ヤンネルを“たいせつなきもち”チャンネ  
ルに！



そして、だいすきなこと・うれしかった  
こと・たのしかったことをおもいだす。

③きぶん らく じゅつ  
気分を樂にする術をおぼえる。

(1) せんせい  
先生やかぞくにそうだんする。

(2) ちから いき  
力をぬいて、息をはく。