

台風や地震、津波などにより、悲しい気持ちやこわい気持ちが大きくなると、頭がいたくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。どうすれば、そのような気持ちを小さくすることができるのでしょうか。



このようなけいけんをしたことがありますか。
これは、だれにでも起こる自然なことです。



● どうすればリラックスできるかな

だれかに話してみましよう。



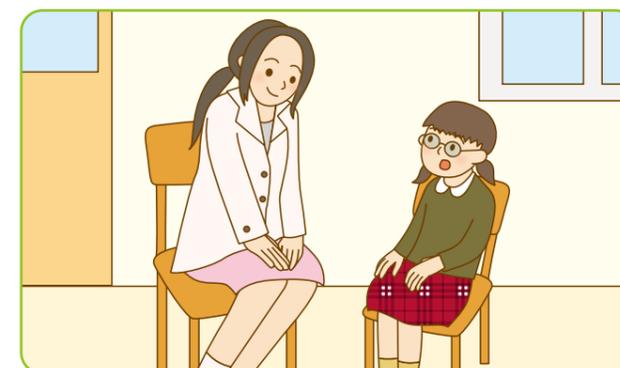
家の人に話す



先生に話す



友達に話す



スクールカウンセラーに話す



ほかにどのようなことをすればリラックスできるのでしょうか。
みんなで話し合ってみましよう。



悲しい気持ちやこわい気持ちは、だれかに話したり、自分の好きなことをしたりすることで、小さくなることを知っておきましよう。