

## 第6章 1 心のケア

副読本 50-51ページ

年 組 番 名前

1 下の（ ）の中にあてはまる言葉を書き入れましょう。

心や体が大きく変化する年れいになると、（ ）でも  
（ ）や（ ）などが<sup>ふ</sup>増えてきます。

そんなときは、（ ）や（ ）に自分の気持ちを聞いてもらっ  
たり、（ ）を休めたり、自分の（ ）などをしたりして、  
（ ）を切りかえると、楽になることが多いです。

2 不安や<sup>なや</sup>悩みがあるとき、あなたならどのようにして気持ちを切りかえますか。  
切りかえる方法を書きましょう。

---

---

---

3 <sup>ひとり</sup>一人ででもできる心と体をリラックスする方法やペア・リラクセーション  
を体験しての感想を書きましょう。

---

---

---

---

---

---

