

## 心身のコントロール②

・リラックスの方法や、そのための工夫についても、整理してみましょう。

記入した日（ 年 月 日 ） 記入した人（ ）

リラックスしたときの気持ちの例・・・幸せな気分、落ち着く、安心する・・・など

リラックスの素

リラックスの合図

リラックスの方法

どんな時に気分よく  
楽にいられますか？

気分がよかったり楽  
なときどうなりますか？

リラックスのために  
どんなふうに工夫を  
していますか？

どこで（環境）

どんなとき（状況）

誰と、どんなふうに

自分にだけわかる体の変化

気持ちの変化

まわりにもわかる変化

楽しむ

くつろぐ

休む