

## 気分を楽にして、調子をよくする方法 (ストレス・マネージメントのやり方)

- ① 自分の“いいところ”をもう一度、みつける。
- ② テレビの“チャンネルをかえる”みたいに、悲しい・さびしい・怒る・心配（不安）チャンネルを、“大切な気持ち”チャンネルに変える。  
そして、大好きなこと・うれしかったこと・楽しかったことをおもいだす。
- ③ 気分を楽にする術をおぼえる。
  - (1) 力をぬいて、息をはく。  
(リラクゼーション)
  - (2) 大人（先生や家族）に相談する。  
(ソーシャルスキルトレーニング)