**こころのじゅぎょう**

（　　）ねん（　　）くみ（　　）ばん　なまえ：

【ワーク①】

〇あなたはどんなときに「いやだな」「かなしいな」「いらいらする」といった

こころのもやもやをかんじますか。

|  |
| --- |
|  |

【ワーク②】

〇もやもやをかんじたときはどうしたらよいでしょう。自分がよくしている

たのしいこと、すっきりすることを書きましょう。

|  |
| --- |
|  |

【ワーク③】

〇あなたがそうだんできる人を書きましょう。

|  |
| --- |
|  |

【振り返り】今日のじゅぎょうのかんそうを書きましょう。

|  |
| --- |
|  |