



気持ちのきりかえの  
ためのアイデア



リラックスするための  
アイデアは？



なかよくするための  
アイデアは？



気持ちがスッキリする  
ためのアイデアは？

気持ちのきりかえのために (例: 走るなど)

リラックスするために (例: 散歩するなど)

なかよくするために (例: 友だちに話しかけるなど)

気持ちがスッキリするために (例: 日記をかくなど)