こころのサポート授業【資料③】　　　　　　　　　　　　　　　（児童生徒への説明用）

「とからだの」をするに

このアンケートは、とからだのをふりかえるためのものです。り、イライラ、へのなど、のとからだについてふりかえってみましょう。なことがあると、とからだはいろいろします。それはとてもなことです。でも、そのがくつづくと、のがしくなかったり、できなかったりします。そのには「こうすればいい」という方法があります。のとからだのをって、よりよいをしましょう。

また、アンケートをみて、やりたくないとったは、むりに、やらなくてもいいです。とちゅうでやめたくなったら、やめてもいいです。

このは、のにがずつってめます。

それでは、ちいて、えてください。