



こんなときに、やってみよう！ こころとからだのほっとあんしん

たいへんなことがあると、^{こころ}心とからだは、とってもがんばります。

^{こころ}心とからだに、いつもとちがった^{へんか}変化がおきます。

それは、だれにでもおこる^{しぜん}自然な^{へんか}変化です。

人は、その^{こころ}心と^{へんか}からだの^{ちいさく}変化を^{ちから}小さくしていく力をもっています。

こうすれば、その^{へんか}変化が^{ちいさく}小さくなるよ、という^{やりかた}やり方をみなさんにつたえます。

こころとからだの へんか 変化

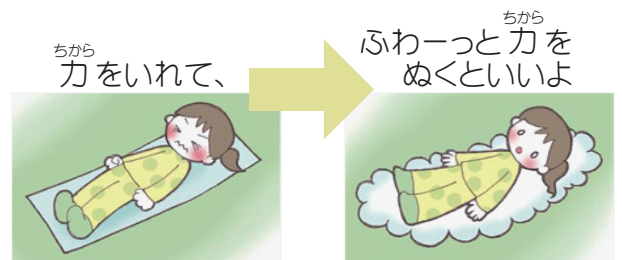
こうすれば、 いいよ！

1

びっくり・こうぶん



おちつきく・リラックス



いき息をゆっくりはく
たのしいイメージを
う浮かべる

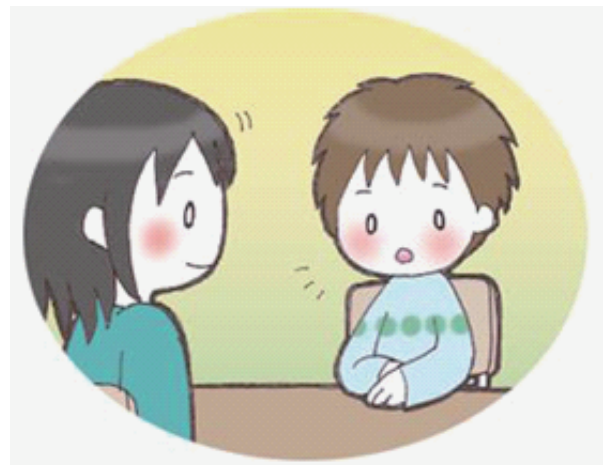


2

おも 思いだしてつらい！



しんらい 信頼できる人に話を聞いてもらう





- まずは、^{たの}楽しいことをみつけましょう！
- そして、^{すこ}少しずつチャレンジしましょう。
- ^{ぼうさいきょういく}防災教育はつらいことを思いだすけど、^{おも}命を守る大切な教育です。
- ^{いのち まち たいせつ きょういく}命を守る大切な教育です。
- ^{すこ}少しずつ、
さけていることに
チャレンジしましょう！



- ^{じぶん わる}自分が悪かったって思わなくていいんだよ。
- 「てんでんこ」という言い伝えを大切にしましょう。
- ゲームばかりは、よくないよ
- なわとび、オセロなど^{あそ}遊びをくふうしよう
- ^{ひと}人はマイナスの^{かんが}考えをエネルギーにして、
- プラスの^{かんが}考えに^か変えていくことができます。
- ^{しょうらい ゆめ}将来の夢へのエネルギーに
- ^{ひと いのち まち しごと}人の命を守る仕事につくよ
- この^{まち}街をこの^{くに}国をつくっていこう！

おも 思いやりをいっぱいにとどけよう
ちから ぎすなの力で、^の乗り越えよう！



こんなときだからこそ、^{おも}思いきり^{たの}楽しんでいいんですよ

^{きみ}君たちには、^{あた}新しい^{まち}街づくり、^{くに}国づくりをしていく^{ちから}力があります

つらいことにむきあうときと、^{たの}楽しむときをきりわけて^{まえ}前に^{すす}進んでいきましょう！