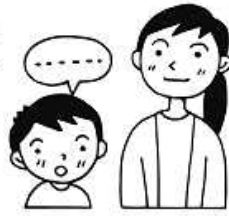


自分の気持ちを誰かに話してみましょう!

うれしい、楽しい、悲しい、腹が立つ…私たちは生活の中で、いろんな気持ちになりますね。でも、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんして

自分の気持ちをおさえていると、心や体によくない影響が出る場合があります。おうちの人、友だち、先生…誰かに話してみましょう。



元気がない、
あなたも「ハハハ」
元気ですか?



ニコニコ



ルンルン



シクシク

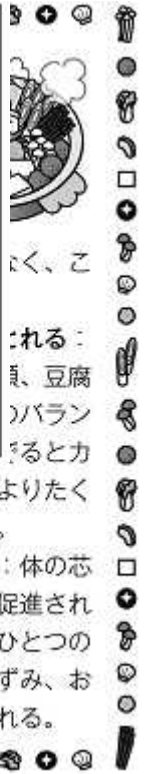


ブンブン

いまの気持ちを教えてください!

「自分の気持ちって、どうあらわせばいいのかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったときは、こんな方法もあります。自分の気持ちに近いイラストや写真を示してみたり、「ニコニコ」「ブンブン」など、わかりやすいひと言にしてみたり…。

あなたの気持ちを相手に伝えることを、無理をせず、できるようにしていけるといいですね。



- サが減るため、生のものよりたくさん食べることができる。
- ★体も心もポカポカになる：体の芯からあたたまり、代謝が促進される。また、家族みんなでひとつの鍋を囲むことで会話がはずみ、お腹だけでなく心も満たされる。