今の自分を見つめ直そう

組　　番　名前（　　）

①今の自分は健康だと思いますか。（○をつけましょう。）

悪い　　良い

1　　2　　3　　4

②それはなぜですか。

身体について	心について

③より良くするためにはどうすればいいと思いますか。

④こんなとき、あなたならどうしますか？

なんだか理由もないのに一日中イライラしてしまう。家族がただすわってテレビを見ているだけで「じゃまだな。」と思うし、今日のばんご飯はお肉が食べたかったのに魚だったので「なんで魚なんだよ！」と言ってしまった。こんな自分を変えたいな。

わたしなら…