

7. そうなったら、どんなステキなことがおきるかな？

6. じゃあ、なにをしてみようか？



1. いま気になっていることは？

7ステップ
ぬりえ

2. いまどんな気もち？

3. どうしてそんな気もちになったんだと思う？

4. そのできごとのおかげで良かったことはなんだろう？

5. ほんとにどんな自分でいたい？