

気分転換リスト



楽しいことをすると、気持ちの切り替えができて、元気が出ます。逆に心が疲れているときは、楽しいことを思い出すことができなくなります。そんなときのために、「自分の好きなこと」や「すると楽しくなる」リストを作りましょう。

私の

気

分

転

換

Blank rounded rectangular box for writing the first item in the list.

Blank rounded rectangular box for writing the second item in the list.

Blank rounded rectangular box for writing the third item in the list.