わたしのリフレッシュ法

時間 10〜15分　**人数** 3〜6人のグループ　**ねらい** セルフケアのアイデアを交換

なまえ _____　日付 _____

すすめかた

1. 自分がふだんやっている「ちょっと気分が上向くこと」を4つの枠に書きます（3分）
2. グループで紹介しあい、まねしてみたいアイデアを「もらった欄」にメモします
3. 最後に「今週ためしてみたいこと」を1つだけ決めます

からだを動かす

例：散歩・ストレッチ・掃除

ひとと過ごす

例：家族と話す・友人とごはん

ひとりで ほっとする

例：お風呂・音楽・昼寝

五感で たのしむ

例：コーヒーの香り・景色・手ざわり

仲間からもらったアイデア

今週ためしてみたいこと

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可