

ワーク 気分転換をする

その日のうちに気分転換して、ストレスを翌日に持ち越さない。

アクティブな活動

ウォーキング

散歩、水泳

ウィンドウショッピング

家族旅行、BBQ

イベントに参加、

忘年会

読書、温泉

音楽鑑賞、空を見る

メダカを見る

おしゃべり、

カフェでお茶

映画を見る

静かな活動

一人内

複数外

ワーク 自分なりの気分転換メニューを作成してみましょう

個人ワーク：できるだけ多く箇条書きにして書いてみましょう

アクティブな活動

一人
内

複数
外

静かな活動