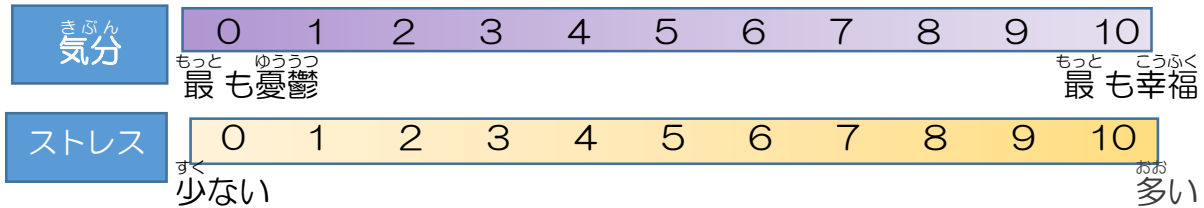


しゅくだい マインドフルネス宿題

がつ 日にち なまえ
月 日 名前

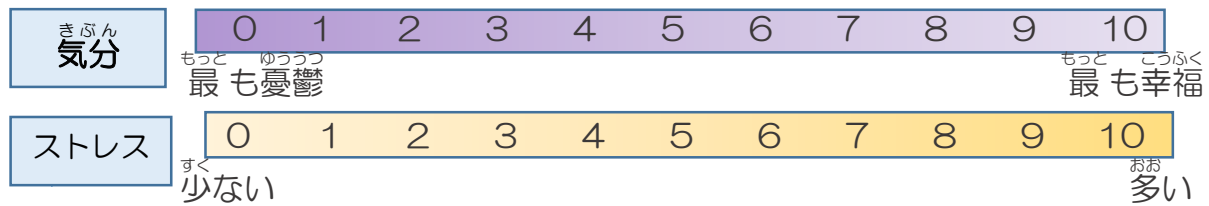
マインドフルネスの^{まえ}前と^{あと}後の『^{きぶん}気分と^{きろく}ストレス』を記録しよう

マインドフルネス^{まえ}前の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう



^{ふんかん}5分間のマインドフルチェックイン：^{よこ}ベッドに横になるか、^{い す すわ}椅子に座り、^{なに}何もしない時間を^{もちま}持ちましょう。^{からだ}体の力を^{ちから}抜き、^ぬ頭を^{あたま}休め、^{やす}考えない^{かんが}ようにしましょう。^{かんじょう}感情、^{しこう}思考、^{からだ}体の^{かんかく}感覚などを、^{かん}そのまま^{つか}感じましょう。^{つか}CDを使い^{ひと}たい人は^{つか}使ってください。

マインドフルネス^ご後の^{きもち}気持ちを^{きろく}記録しましょう



感想 マインドフルネスの^{とちゆう}途中で^う浮かんだ^{かんが}考えやイメージなど、^{きづ}気付いたことを^{なん}何でも^かよいので^か書いてください。