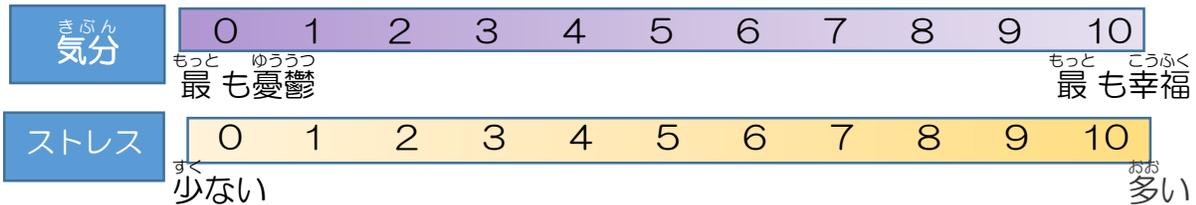


# しゅくだい マインドフルネス宿題

がっ につ なまえ  
月 日 名前

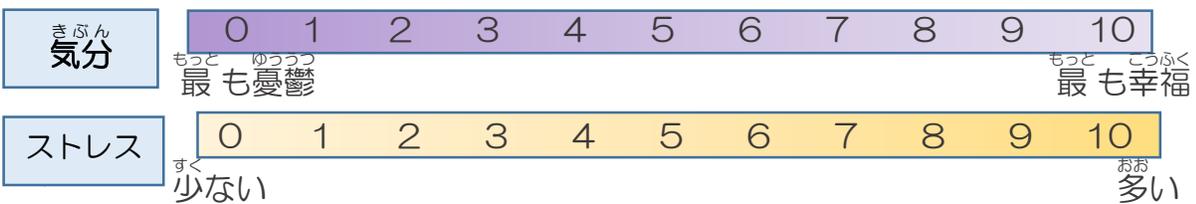
マインドフルネスの<sup>まえ</sup>前と<sup>あと</sup>後の『<sup>きぶん</sup>ストレスと<sup>きろく</sup>気分』を記録しよう

マインドフルネス<sup>まえ</sup>前の<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>きろく</sup>記録しましょう



10分間のマインドフルチェックイン：ベッドに<sup>よこ</sup>横になるか、椅子に<sup>いす すわ</sup>座り、何もしない時間を持ちましょう。<sup>からだ ちから</sup>体の力を抜き、<sup>あたま やす</sup>頭を休め、<sup>かんが</sup>考えないようにしましょう。<sup>かんじょう しこう</sup>感情、思考、<sup>からだ かんかく</sup>体の感覚などを、そのまま感じましょう。CDを使いたい<sup>ひと つか</sup>人は使ってください。

マインドフルネス<sup>ご</sup>後の<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>きろく</sup>記録しましょう



**\*感想\*** マインドフルネスの<sup>とちゆう</sup>途中で<sup>う</sup>浮かんだ<sup>かんが</sup>考えやイメージなど、<sup>きづ</sup>気付いたことを<sup>なん</sup>何でもよいので<sup>か</sup>書いてください。