

お風呂にゆっくり入ってみよう！

入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

せっかくできた時間。普段できなかったことを

やってみない？手芸、制作、料理、片付け、  
昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。

家族でやるのも楽しいかもね。

身体を動かそう。筋トレ、ラジオ

体操、ダンス、なんでもいいよ。

お手伝いをして、親をびっくりさせるの  
もいいね。感謝されたら嬉しいものね。



気分転換を  
しよう！

外に出たっていいんだよ。  
お散歩やちょっとした買い物。  
友達と電話でお話するのもいいね。  
でも、長電話にならないようにね！

勉強をするのもいいね。苦手なところを  
復習してもいいし、漢字や英語の単語を覚  
えるのもいいね。できそうな予定を立てて  
やると、達成感が得られるよ。

テレビやスマホやパソコンばかり  
見ていない？眼を休めて、音楽  
を聴いたり、ラジオを聴くのもい  
いよ。歌を歌うのもいいね。