

関西福祉科学大学 心理・教育相談センター

なりたい自分になれるように、今、できることは？
～ストレスに負けないように、からだを整えて、よりよい自分に成長しよう～

なりたい自分をイメージしよう！

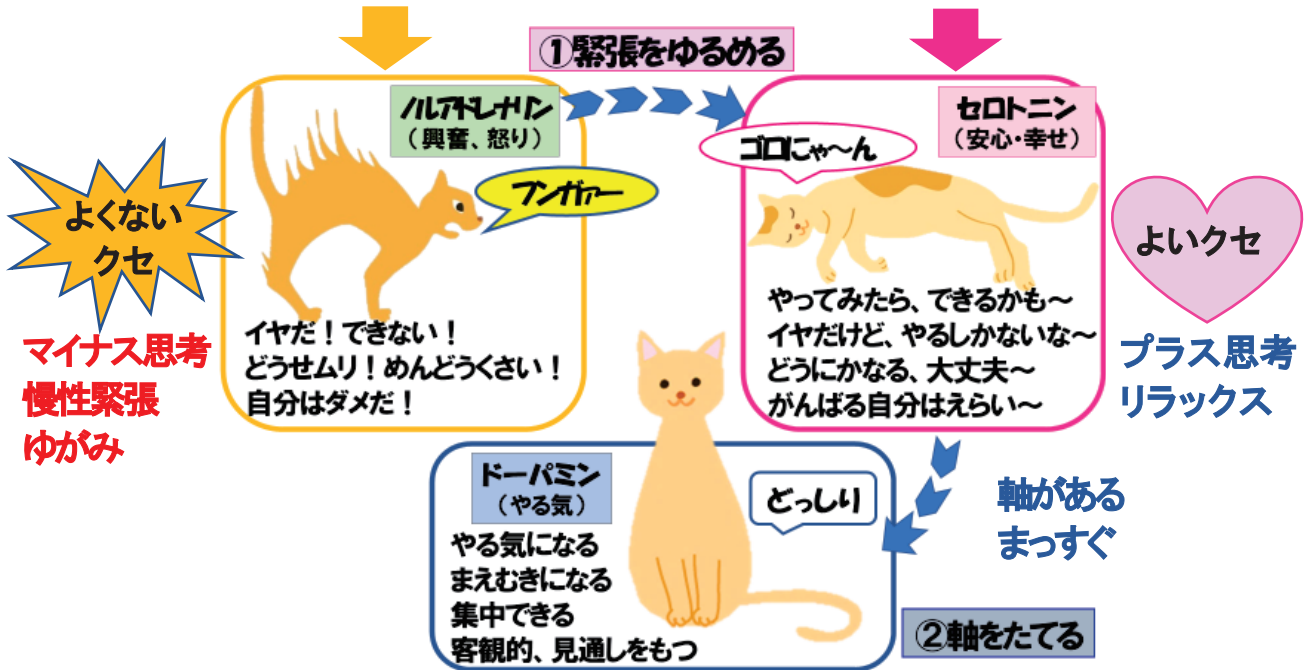


こうならないように…



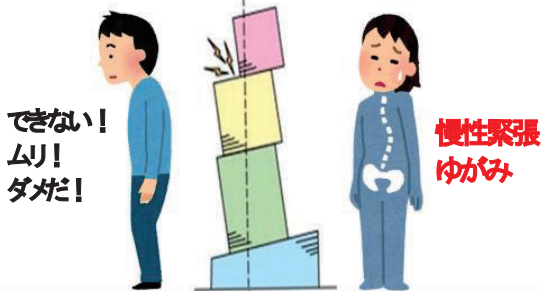
① マイナス思考をやめましょう
よくないクセをなおそう！

② プラス思考になりましょう
よいクセを身につけよう！

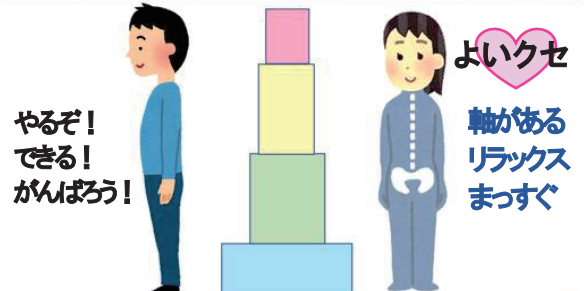


なりたい自分になるために、よいクセを身につけましょう！

こころ：やる気がなくなる、落ちこむ、不安になる



こころ：やる気がでる、集中できる、まえむき



ほっとくと、重力でさらにゆがみが強くなります

からだを正しい位置に
もどしてあげると
本来もっている自分の力を
発揮しやすくなります