

【私の気がかりなこと】（例）

スマートホンのアプリの中にしまっておいて、外出時は運動を意識しよう。

気がかりなこと①

運動不足で体がなまってしまったけれど、すぐもどるだろうか。

気がかりなこと②

昨日から読み始めた本の続き。

出来るだけ、近くに置いておきたいから、ジャケットのポケットへ。

※ 自分にとって身近に感じる気がかりは、自分の近くへおく

クリアファイルに入れて、相談室の引き出しの中にしまっておこう。

気がかりなこと③

今回のエクササイズは分かりやすく伝えられただろうか。

※ 今、すぐに扱えないものは出来るだけ、自分から遠くにおく。

ペンケース

忘れないように目覚まし時計の横に置く。

気がかりなこと④

学校が始まるけど、朝起きられるだろうか。

自分

心の大事なテーマがたくさんつまっているけど、今は扱えない。だから、「金庫」に入れて、自分の目届かないところに置いておきたい。

気がかなりなこと⑤

『今朝、みた夢の内容』とても大事な心のテーマだったから、ゆっくりと扱いたい事柄。