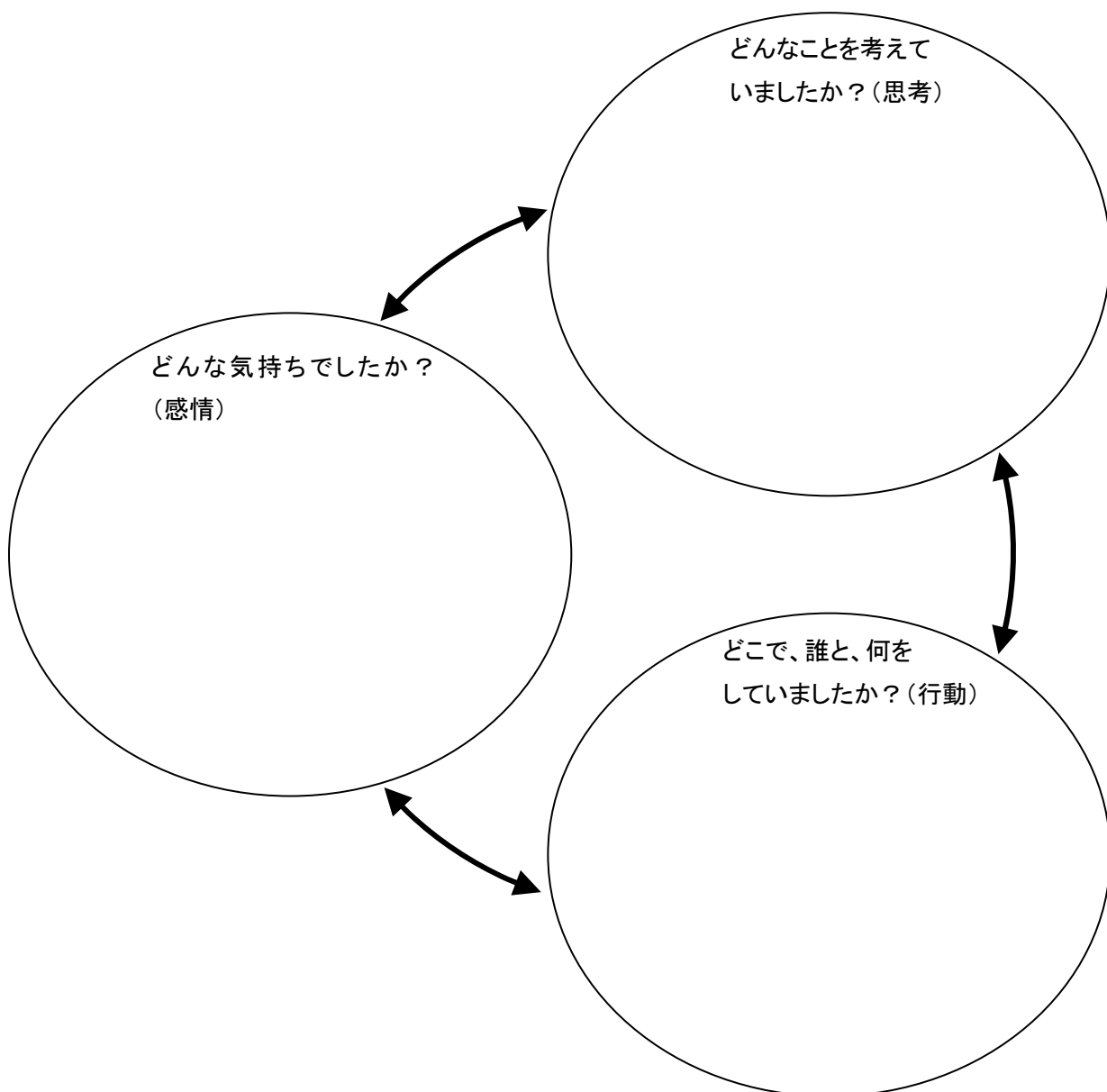




## 良い連鎖

あなたの最近の生活をふり返って、楽しかったことを思い出してください。  
では、それを下の円の中に文章か絵で表現してみましょう。

- そのとき、どんなことを考えていましたか？
- そのとき、どんな風に感じましたか？
- 何をしていましたか？





## 悪い連鎖

あなたの最近の生活をふり返って、困っていること、悩んでいることがあれば、下の円の中に文章か絵で表現してみましょう。

- それは、どのような出来事ですか？ その時、何をしましたか？
- そのとき、どんな気持ちですか？
- どんなことを考えていますか？

