

ココロをケアすること

ストレスや不安な気持ちを感じた時
よくない形で表現してしまうことがある



違う方法（望ましい方法）で
心のドロドロを出す



BODY OUT
(身体症状に出る)



ACT OUT
(行動に出る)



BURST OUT
(感情が爆発する)



TALK OUT
(話して出す)



PLAY OUT
(遊ぶ)



ART OUT
(創作する)



WRITE OUT
(書き出す)



WORK OUT
(運動する)



CHILL OUT
(リラックスする)

自分に向いているものもあればそうでないものもあるし、使えるものをたくさん持っておいた方がいいので、色々なことを試してみよう。