

モヤモヤカード

1	人の声や視線が気になる
2	緊張する
3	落ちつかない
4	イライラする
5	怒りっぽくなる
6	相手の嫌がることを言う
7	人や物にあたる・暴力的になる
8	嘘をつく
9	あせる
10	ぼーっとする・やる気が出ない
11	悲しくなる
12	寂しくなる
13	ため息が出る
14	爪をかむ
15	友だちといても楽しくない
16	のどがつまる
17	のどや口がかかわく
18	息が苦しくなる
19	ドキドキする
20	体がかゆくなる
21	便秘・下痢
22	トイレの回数が多くなる
23	声がふるえる
24	手汗をかく
25	めまいがする
26	頭が痛くなる・頭が重くなる
27	肩や首がこる
28	体が硬くなる
29	体がだるくなる
30	体がふるえる
31	体が熱くなる・熱っぽい
32	手足が冷たくなる
33	お腹が痛くなる
34	疲れやすくなる
35	鳥肌がたつ
36	眠くなる
37	眠れない・途中で目が覚める
38	朝起きられない
39	食欲がなくなる
40	食べ過ぎる
41	吐き気がする・気持ちが悪くなる
42	おねしょをする

スッキリカード

1	寝っ転がる・横になる
2	深呼吸をする
3	大声を出す
4	映画をみる
5	お笑いをみる
6	テレビ（好きな番組）をみる
7	本やマンガを読む
8	好きなおもちゃで遊ぶ
9	友だちと遊ぶ
10	好きな運動をする
11	散歩する
12	きれいな景色をみる
13	好きな音楽をきく
14	絵を描く
15	歌を唄う
16	動物とふれあう
17	十分な睡眠をとる・昼寝をする
18	ゆっくりお風呂に入る
19	家族に頭をなでてもらう
20	家族に抱きしめてもらう
21	家族に甘える
22	マッサージしてもらう
23	好きな飲み物を飲む
24	お菓子を食べる
25	おいしいごはんを食べる
26	今の気持ちをノートや日記に書き出す
27	友だちに話す
28	お兄さんやお姉さんに話す
29	大人（先生・家族）に話す
30	掃除をする・部屋をきれいにする

