

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで
過ごしてしまいがちですね。

テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ



名前

「健康」からイメージする言葉をつなげて星座を作ろう

健康

- 1 -

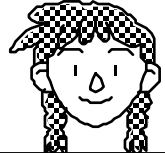
からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで
過ごしてしまいがちですね。

テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ

「健康は大切だなあ」と思うのはどんなときですか？



名前



- 2 -

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで過ごしてしまいがちですね。

テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。



今日(/)のテーマ

けさ目覚めたときの気分は？

「どうしてだろう」からだに聞いてみよう

記入例)～の気分だった。たぶん～だったからだと思う。

名前

Blank lined area for writing.

- 3 -

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで過ごしてしまいがちですね。

テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。



今日(/)のテーマ

心が健康・心が元気な人ってどんな人だと思う？

どうしてそう思うの？理由を教えてね。

名前

心が元気な人って？

そう思う理由は？

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

→
→
→
→
→

- 4 -

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで過ごしてまいがちですね。
テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ

名前

心が「うれしい」「悲しい」「不安」な状態の時
体にどんな変化が起こりますか？

心の状態 「うれしい」	「かなしい」	「不安」
↓ 体の変化	↓	↓
		

- 5 -

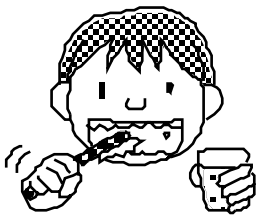
からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで過ごしてまいがちです。
テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ

名前

けさ歯をみがいてきたかな？
その時どんな気分だったろう。「歯」になったつもりで書いてごらん。



- 6 -

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで
過ごしてまいがちですね。
テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ

名前

朝ご飯、食べていますか？

はい・食べないときもある・ほとんど食べない

どんなとき、おいしく食べられますか？

どんなとき、おいしく食べられませんか？

おいしく食べられる時

おいしく食べられない時



- 7 -

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで
過ごしてまいがちですね。
テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ

名前

自分の体と話してごらん。どんな声が聞こえますか？

話した場所() 例：右手、目など

どんな声が聞こえますか？



- 8 -

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで
過ごしてまいがちですね。

テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ

自分の体と話してごらん。どんな声が聞こえますか？

名前

話した場所()例：右手、目など

どんな声が聞こえますか？



- 9 -

からだ見つめ～自分のからだの声が聞こえますか？

ふだん、元気に過ごしていると、自分の体や心の様子をあまり気にしないで
過ごしてしまいがちですね。

テーマについて考えながら、自分のからだの声を聞いてみましょう。

今日(/)のテーマ

名前

「健康」からイメージする言葉をつなげて星座を作ろう

健康



- 10 -