

ねぎらいワーク



労いを毎日の習慣にしましょう。
言って欲しい人、キャラクターの写真を貼っても効果的です！

ねぎらいの言葉を選びましょう。

他に思いつく言葉、言って欲しい言葉、しっくりくる言葉があれば、書き足してください。

- おつかれさまです。
- がんばってるね。
- さすが〇〇さん！
- 応援してるよ。
- 無理しないでね。
- いつもありがとう。
- ゆっくり休んでね。
- すごいね。
- 大変だったね。
- 疲れたでしょ。
-



毎日行うルーティンを書いてみましょう。

- 洗顔、歯磨き
- 髪をとく
- 化粧をする
- 掃除をする
- お風呂に入る
- 布団に入る
-
-
-
-
-

時間帯に分けてみましょう。

朝	昼	夜	その他
洗顔をしながら、「いつもありがとう」 髪をとかしながら「よく頑張ってるね」		布団にはいたら、「今日もおつかれさま」	