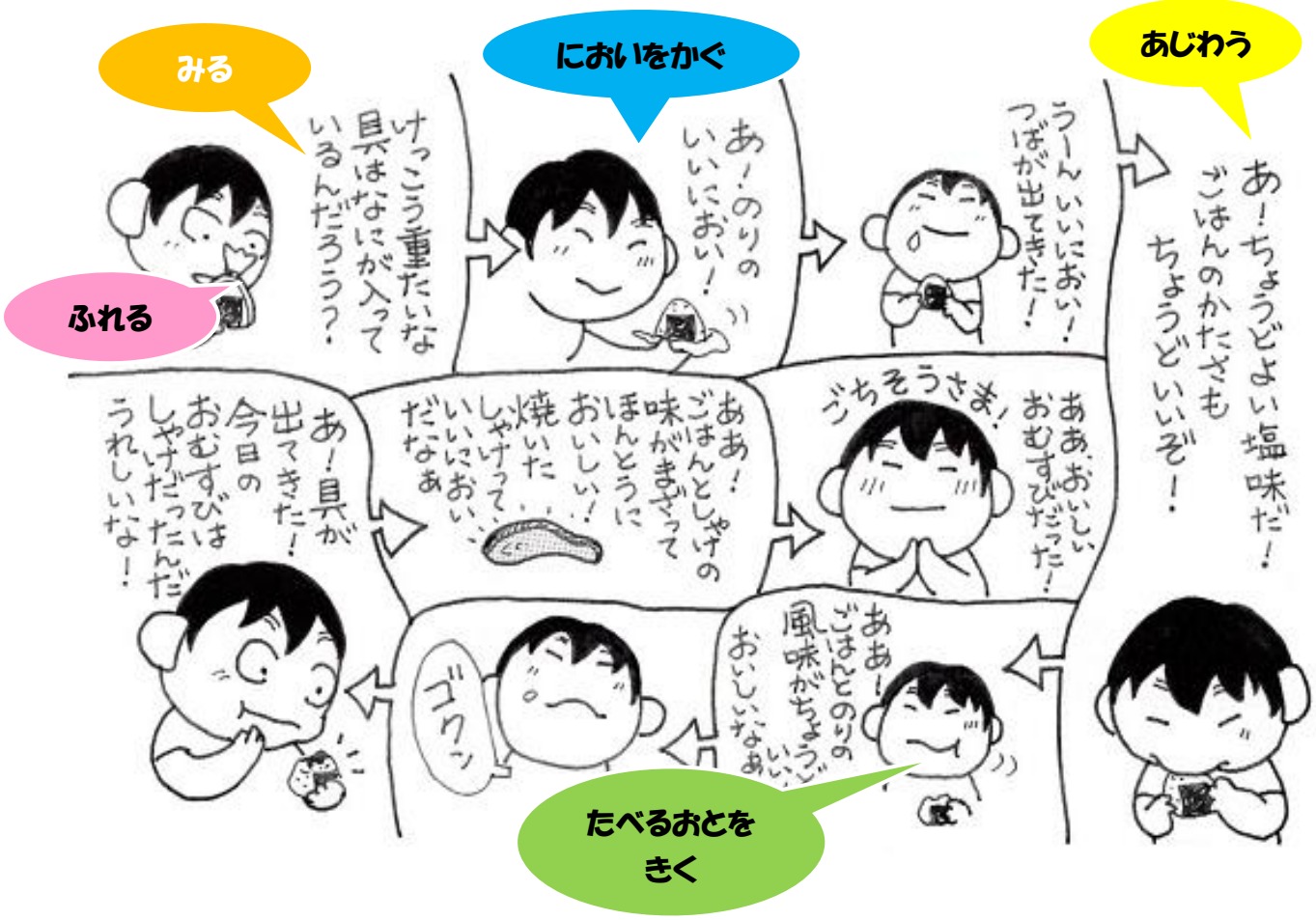
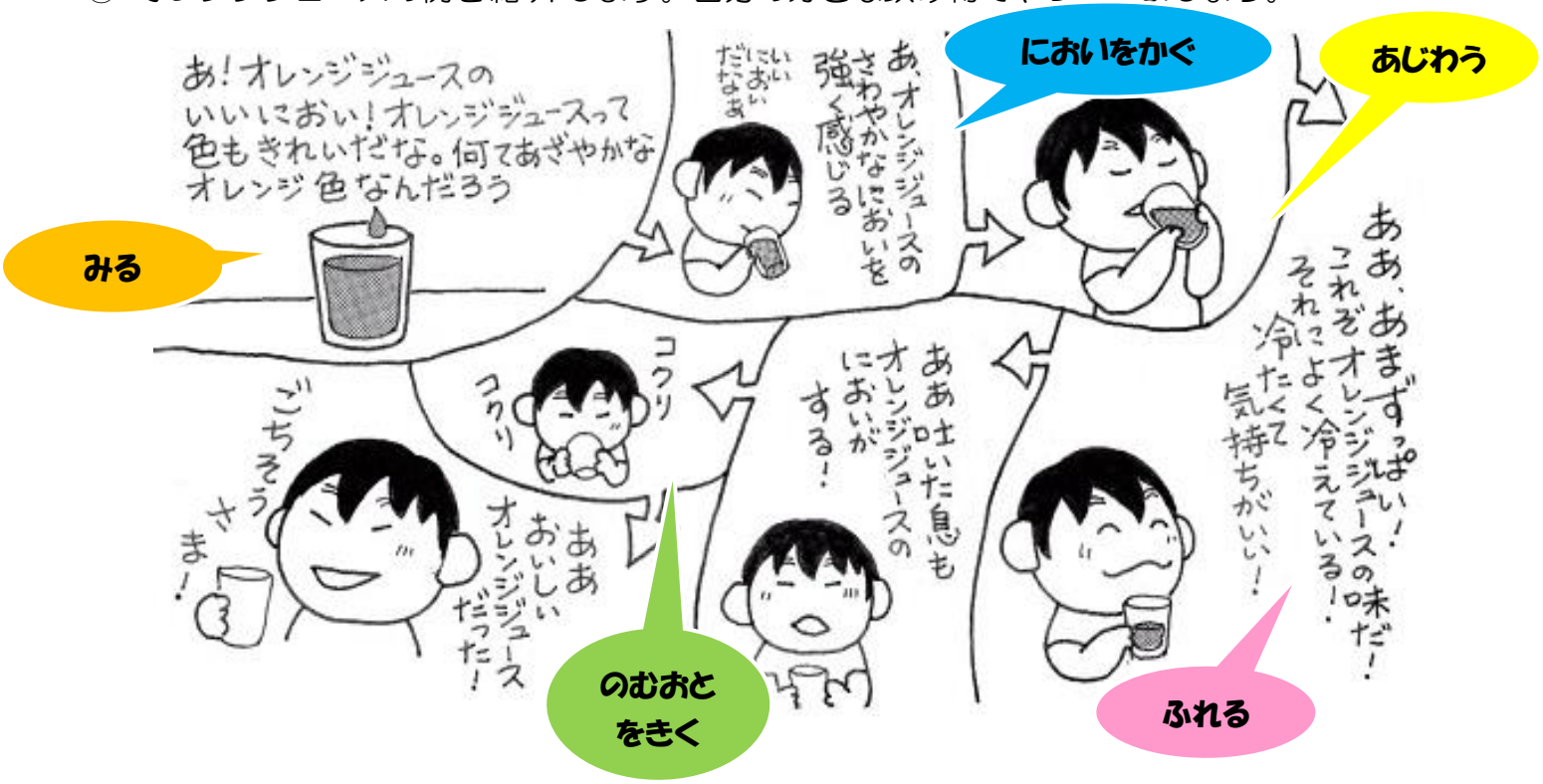
① 「おむすび」の例を紹介します。自分のすきな食べ物におきかえてやってみましょう。



② オレンジジュースの例を紹介します。自分の好きな飲み物でやってみましょう。



＜引用文献＞
「イラスト版子どものストレスマネジメント～自分で自分を上手に助ける 45 の練習」
伊藤絵美著　／　合同出版