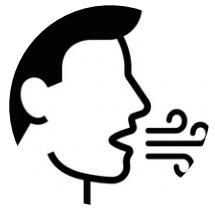


こきゅう
呼吸スイッチONにしよう



ボタンを押して、「ふーーーっ」と
2回、息をはこう



めみ
目で見えるもの

キヨロキヨロして、どのよ
うな色や形が見える？

（Large empty box for drawing）

（Large empty box for drawing）

（Large empty box for drawing）

みみ
耳で聞こえる音

みみ
耳をすませて、
どんな音が聞こえる？

（Large empty box for drawing）

（Large empty box for drawing）

（Large empty box for drawing）

はだ
肌で感じるもの

おしり、足のうら、服の手
ざわり、何を感じる？

（Large empty box for drawing）

（Large empty box for drawing）

（Large empty box for drawing）

こころ
心の天気メーター

こころの天気の場所に
線を引いてみよう

