

## ワークシート 4

### 気分を楽にする 100 のアイデア

1	どこか一か所( )を決めて整理する	51	<input type="checkbox"/> 筋トレをする
2	<input type="checkbox"/> 靴を揃える	52	<input type="checkbox"/> ストレッチをする
3	<input type="checkbox"/> 棚の中の断捨離をする	53	<input type="checkbox"/> ジョギングをする
4	<input type="checkbox"/> 郵便物や手紙やはがきの整理をする	54	<input type="checkbox"/> 散歩する
5	<input type="checkbox"/> 床を拭く	55	<input type="checkbox"/> 山登りをする
6	<input type="checkbox"/> 水回りをきれいにする	56	<input type="checkbox"/> スポーツジムに行く
7	<input type="checkbox"/> 部屋を片付ける	57	<input type="checkbox"/> スポーツをする
8	<input type="checkbox"/> 家や部屋の模様替えをする	58	<input type="checkbox"/> 自転車に乗る
9	<input type="checkbox"/> 花を飾る	59	<input type="checkbox"/> 以前訪れたお気に入りの場所の事を考える
10	<input type="checkbox"/> 自分の車の内部を掃除する、洗車する	60	<input type="checkbox"/> 旅行の予定を考える
11	<input type="checkbox"/> カフェやレストランでお茶や食事をする	61	<input type="checkbox"/> 温泉など旅行に出かけてみる
12	<input type="checkbox"/> ケーキやクッキーなどのスイーツを作る	62	<input type="checkbox"/> 近場に出かけてみる
13	<input type="checkbox"/> スイーツ以外の料理を作る	63	<input type="checkbox"/> 空をみる
14	<input type="checkbox"/> 料理をおもてなしする	64	<input type="checkbox"/> ドライブに行く
15	<input type="checkbox"/> 好きな飲み物を飲む	65	<input type="checkbox"/> 田舎・故郷へ出かける
16	<input type="checkbox"/> 好きな食べ物を食べる	66	<input type="checkbox"/> 近くの公園に行く
17	<input type="checkbox"/> 普段行かない場所にお茶や食事に行く	67	<input type="checkbox"/> 海や海岸へ行く
18	<input type="checkbox"/> バーベキューをする	68	<input type="checkbox"/> 図書館に行く
19	<input type="checkbox"/> 心地いい毛布やタオルの感触に触れる	69	<input type="checkbox"/> 美術館に行く
20	<input type="checkbox"/> 寝る時間をかえる	70	<input type="checkbox"/> 映画館に行く
21	<input type="checkbox"/> 足湯をする	71	<input type="checkbox"/> スポーツイベントに出かける
22	<input type="checkbox"/> お風呂につかる	72	<input type="checkbox"/> コンサートに行く
23	<input type="checkbox"/> 入浴剤をいれてお風呂に入る	73	<input type="checkbox"/> カラオケに行く
24	<input type="checkbox"/> 自分でマッサージをする	74	<input type="checkbox"/> 市場や道の駅に出かけてみる
25	<input type="checkbox"/> 誰かにマッサージしてもらう	75	<input type="checkbox"/> ピクニックをする
26	<input type="checkbox"/> ゆっくり腹式呼吸する	76	<input type="checkbox"/> 講演や演説を聞きに行く
27	<input type="checkbox"/> 瞑想をする	77	<input type="checkbox"/> 推しのアイドルに会いに行く
28	<input type="checkbox"/> 楽器を演奏する	78	<input type="checkbox"/> お祭りやイベントに行く
29	<input type="checkbox"/> 好きな歌または昔好きだった音楽を聞く	79	<input type="checkbox"/> 自然散策にでかける
30	<input type="checkbox"/> ミュージックをかけて踊る	80	<input type="checkbox"/> 釣りへ行く
31	<input type="checkbox"/> 作曲や編曲をする	81	<input type="checkbox"/> 植物や花を買いに行く
32	<input type="checkbox"/> 化粧をする	82	<input type="checkbox"/> 動物園に行く
33	<input type="checkbox"/> ドレスアップをする	83	<input type="checkbox"/> バードウォッチングに出かける
34	<input type="checkbox"/> 髪型を整える	84	<input type="checkbox"/> 動物を見たり触れたりする
35	<input type="checkbox"/> 美容室・理容室に行く	85	<input type="checkbox"/> ペットと遊ぶ
36	<input type="checkbox"/> エステに行く	86	<input type="checkbox"/> 昆虫採集に出かける
37	<input type="checkbox"/> 手紙やはがきを書く	87	<input type="checkbox"/> 友人を誘って出かける
38	<input type="checkbox"/> 好きな香りをかぐ	88	<input type="checkbox"/> 友人に話を聞いてもらう
39	<input type="checkbox"/> スクラップブックを作る	89	<input type="checkbox"/> 子どもと鬼ごっこやゲームをする
40	<input type="checkbox"/> 手芸をする	90	<input type="checkbox"/> 誰かと話をする
41	<input type="checkbox"/> 絵を描く	91	<input type="checkbox"/> 家族を誘って出かける
42	<input type="checkbox"/> 写真を撮る	92	<input type="checkbox"/> 自分の欲しいものを買う
43	<input type="checkbox"/> 前からやりたかった習い事の体験レッスンに行く	93	<input type="checkbox"/> やりたいことリストをつくる
44	<input type="checkbox"/> コミュニティーセンターや施設で何か教室を受講する	94	<input type="checkbox"/> 起きた問題の改善案を書いてみる
45	<input type="checkbox"/> やりたいことについて勉強をする	95	<input type="checkbox"/> 気になることを書き出してみる
46	<input type="checkbox"/> 興味のあること、やりたいことについて調べてみる	96	<input type="checkbox"/> 自分の好きなところを書き出してみる
47	<input type="checkbox"/> 自分の学校や仕事について誰かに話をする	97	<input type="checkbox"/> 日記をつけてみる
48	<input type="checkbox"/> 学校や仕事場の集まりやパーティに出席する	98	<input type="checkbox"/> ウィンドウショッピングする
49	<input type="checkbox"/> 企画や課題をやり終える	99	<input type="checkbox"/> ボランティアをする
50	<input type="checkbox"/> やることを1つやり終える	100	<input type="checkbox"/> 好きな動画を見る