

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.2

変化の時期には……

環境が大きく変化する時期、例えば、入学、進級、就職、転勤などがある年度初めなどは、慣れない新しいこと、でもやらなければいけないことがたくさんあり、忙しい日々が続きます。

忙しさが続くと、疲れていたり、イライラしていたりしても、その気持ちに、はっきり気が付くことができないときがあります。

マンガの中でニンちゃんは、コウちゃんに、自分自身を不安定にさせている気持ち（＝テストの不安）に気づかせ、それに具体的に対処すること（＝テスト勉強）を提案しています。

変化の時期には、頑張ることも大事ですが、まず、新しい環境に慣れることを、大事にしてください。

がくえん 学園マンガ * ニンちゃんコウちゃん * その②



(≧▽≦)

(^^)/

(*^^)▽ (^_-)-☆☆