

スマホやゲーム以外に、楽しいことを見つけるために、自分の好きなことを広げてみましょう。

自分の好きなことを3つ挙げて、その好きなことを行動、状況、感情から分解し、それぞれに当てはまる要素を選んでみましょう。

行動	#遊ぶ #体を動かす #見る・観る #聞く #考える #触れる #食べる #休む #つくる #話す
状況	#自由に #友達と #家族と #自然 #都会 #スポーツ #話題性 #好きな人と #地域 #にぎやかな #一人で
感情	#のんびり #ドキドキ #わくわく #しみり #かわいい #おしゃれ #きれい #すっきり #おどろき #ふしぎ

**例**

好きなこと サッカーをみること	
行動	#見る・観る
状況	#友達と
感情	#ドキドキ

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#



好きなこと		好きなこと		好きなこと	
行動	#	友達と共有してみよう		行動	#
状況	#			状況	#
感情	#			感情	#

### ★ スキルのポイント

好きなことを広げるために、まずは自分の好きなことを分解してみましょう。

例えば、「サッカーをみる」は、行動は「#見る・観る」、状況は「#友達と」、感情は「#ドキドキ」に分解できます。ここから、2つを組み合わせて、新しい好きなことを考えてみましょう。例えば、「友達と一緒にドキドキできることは？」「ドキドキしながら見るものは？」

などと考えてみると、新しい好きなことが見つかるかもしれません。