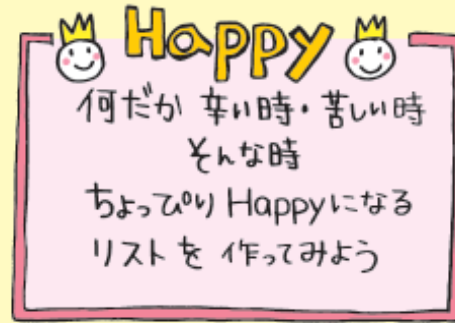


- ひたすら寝る
- ゴロゴロしてさらにゴロゴロする
- お菓子を食べる
- クリションをたたいてみる
- お笑いの番組をみる
- 泣ける映画をみる
- 外の空気を吸う
- 窓からポカーッと外をみる
- グルメをノートに書いてみる
- がまんしないで思いっきり泣く
- 1人でのんびり過ごす
- 大声で叫んでみる
- 走る
- 深呼吸
- 好きな店に出掛けてみる
- 好きな音楽を聴く



- 歌をうたう
- 部屋を模様替えしてみる
- 好きな服を着る
- 髪型をかえる
- お気に入りの写真をみる



- 好きなグッズを食べる
- 机の周りをお気に入りので固める
- 自分の世界にひたる
- ちよつと寄り道をみる
- 文房具をかえてみる
- ケタイを逆手でX-ールする
- つぶやいてみる

- ゲームをする
- ひたすらパカ(アホ)になる
↑ マナーを守って
- おまじないをする
- 好きな子のことを考える
- お風呂にゆっくりつかる
- 公園へ行く
- マンガを読む
- 誰かかあでもないこでもないとお喋り
- 香水をつけてみる
- 占いをする
- 「何もしない」をOKにする
- ネットショップに行く
- 図書館へ行ってみる
- 筋トレ
- スニーカーを洗ってみる
- 空を写メしてみる
- 4カ所でどこまでも

ココを電中

