**パワーメーター**

|  |  |
| --- | --- |
| のパワー | の（や） |
| 元気だ　　　　　　　１００％ |  |
| 満足している　　　　　　　　　75％ |  |
| うらやましい　　　　　　　　　 50％ |  |
| 困る　　　　　　　　　 25％ |  |
| 疲れている　　　　　　　　　　０％ |  |



**の**

**パワーメーター(例)**

|  |  |
| --- | --- |
| のパワー | の（や） |
| 元気だ　　　　　　　１００％ | ・どんなことでもやってみようと思う・元気な声で話す・楽しい気持ちになる |
| 満足している　　　　　　　　　75％ | ・伸びをしたくなる・気分転換をしたくなる |
| うらやましい　　　　　　　　　 50％ | ・やる気がなくなる・あくびが出る |
| 困る　　　　　　　　　 25％ | ・眠たい・集中できなくなる・ぼーっとなる |
| 疲れている　　　　　　　　　　０％ | ・動けない・話せない |



******の**

**5分　眠る**

**を**

**を**