

いろいろな ^{き も} 気持ち ①

こころ なか
心の中には いろいろな ^{き も} “気持ち” が ある。

じぶん
自分の いま ^{き も} 気持ちを 知ることは とても大切。



のんびり、しあわせ

かんが 《考 えて みよう！》

- こんな ^{き も} 気持ちに なったことは ありますか？
- どんな とき に なりますか？

ええ…

イライラ

やったあ

たのしみ

するい

おお！

うんざり

おだやか

ほこらしい

くやしい

できた！

いかり

うれしい

かなしみ

ふあん

はあ…

びっくり

こわい

がっかり

はずかしい

どの “気持ち” も ^{たいせつ} 大切なもの。

くやしくなったり、

こわくなったりしても ^{だいじょうぶ} 大丈夫。



でも… ^{こころ なか} 心の中が「怒り」や「不安」で

いっぱいになったときは、「怒り」や「不安」の

ふ ^ふ と ^と 吹き飛ばし方を 知っておくといいよ。