

いろいろな 気持ち ①

こころ なか 心の中には いろいろな “気持ち” が ある。

じぶん いま きもちを し 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 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

おお!

おだやか

ほこらしい

できた!

こわい

びっくり

はずかしい

がっかり

はあ…

くやしい

うんざり

ずるい

いかり

うれしい

かなしみ

ふあん

どの “気持ち” も 大切なもの。
くやしくなったり、
こわくなったりしても 大丈夫。



でも… 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
吹き飛ばし方を 知っておくといいよ。