

実施日

月 日

いろいろな気持ちを知ろう

怒り、悲しみ、喜びや不安などいろいろな気持ちは、人が感じる自然な気持ちです。

そして、これらの気持ちに、「よい」「わるい」はありません。

ここでは、いろいろな気持ちを表す言葉について勉強しましょう。

- ① あなたが知っている気持ちを表す言葉をあげましょう。
気持ちを表す言葉はたくさんありますよ。考えてみましょう。
- ② 気持ちを表す言葉をイメージする色を塗ってみましょう。
- ③ 気持ちを表す言葉を表情や態度で表してみましょう。

しあわせを表す言葉

うれしい
たのしい
しあわせ
安心できる
すばらしい
おちついた
満足している
あたたかい



手話(しゅわ)
「うれしい」

かなしみを表す言葉

悲しい
つらい
がっかりする
泣きたい気分
残念だ
絶望的だ
かわいそう
みじめだ



手話(しゅわ)
「かなしい」

不安や恐れを表す言葉

不安だ
こわい
心配だ
心細い
気になる
ドキドキする
逃げ出したい気分



手話(しゅわ)
「ふあん」

いらいを表す言葉

腹が立つ
頭にくる
いらいらする
むかつく
ゆるせない
にくらしい
かっとなる
きらいだ



手話(しゅわ)
「はらがたつ」

じぶん きもち はな
自分の気持ちを話そう

実施日

月 日

みんな毎日いろいろな気持ちを感じています。体の中にうまれた気持ちをよい方法で伝える勉強をします。いろいろな場面を思い出して見て、その場面にぴったりくる「気持ち」をつなげてみましょう。

ゲーム（試合）に負けたとき ●

● しあわせ

気持ちを聞いてくれたとき ●

● きもちいい

寝るとき ●

● イライラ

友達と遊んでいる（話している）とき ●

● 悲しい

勉強がむずかしいとき ●

● 寂しい

褒められたとき ●

● うれしい

ジェットコースターに乗ってる時 ●

● 悔しい

気持ちが伝わらなかったとき ●

● わくわく

一人で家にいるとき ●

● ドキドキ

お風呂にはいつているとき ●

● がっかり

好きなものを食べているとき ●

● 不安

ゲームをしているとき ●

● 楽しい

●

● ホットする

●

●

●

●

実施日

____月 ____日

こんな顔のとき、どんな気持ち？

ひょうじょう がお 表情(顔)と気持ちは、つながっています。ひょうじょう がお 表情(顔)から、どんな気持ちになっ
ているときか かんが 考えてみましょう。また、そんな気持ちになるのは、どんなときでしょうか？



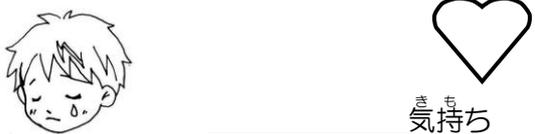
____ 気持ち

どんなとき？



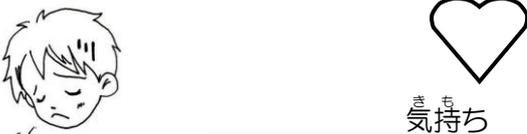
____ 気持ち

どんなとき？



____ 気持ち

どんなとき？



____ 気持ち

どんなとき？



____ 気持ち

どんなとき？



____ 気持ち

どんなとき？



____ 気持ち

どんなとき？



____ 気持ち

どんなとき？

実施日

月 日

こころのモンスターをつくろう!

自分のこころの中には、いろいろな気持ちがありますね。例えば、「イライラ」、「たのしい」「さみしい」などです。そんないろいろな気持ちを「〇〇モンスター」と名付けて、あなたのこころのモンスターをつくってみましょう。

それぞれのモンスターの強さのレベル（1から10）と技も書いてね。

(例)

気持ちの強さを
1～10で
あらわしてね

気持ちの表し方
を「技」の
ところに書いてね

イライラ
モンスター
レベル **7**
わざ 技 **どなりつける**

たのしい
モンスター
レベル **3**
わざ 技 **ともだちとあそぶ**

モンスター
レベル
わざ 技

怒りの気持ちを理解しよう!

実施日

月 日

しあわせ、かなしみ、不安、怒りなどいろいろな気持ちは自然にわき起こる感情です。
感情によい、わるいというものはありません。でも、「イライラする」からといって、物を投げたり壊したり、他人に暴力をふるうという行動をとってはいけません。

あなたは、どのタイプ?

あなたは、「怒り」の気持ちをどのように表しているか、考えてみましょう。

* 怒りは、同じ人でも、その時によって変わります。

タイプ1 怒りの気持ちをおさえこむ

■ 「怒り」のきもちをおさえこむ



怒りの気持ちをおさえこんでばかりいると・・・

- 長くためこむと、爆発してしまうことがある。
- わざといたずらしたり、否定的なことを言ったりといった方法で攻撃することもある。
- お腹や頭が痛くなる。

タイプ2 怒りの気持ちを攻撃的に表す

- 物や人に当たる
- 仕返しをしようとする
- 怒りで相手をコントロールする

怒りの気持ちを攻撃的にあらわすと・・・

- 人をケガさせることもある。
- こわがられる。
- 問題解決にならない。

タイプ3 怒りの気持ちをコントロールして行動する

- どうすれば自分の感情をコントロールできるかを考える
- なぜ自分が怒っているかを説明し、人の考えも理解しようとする

怒りの気持ちをコントロールして行動すると・・・

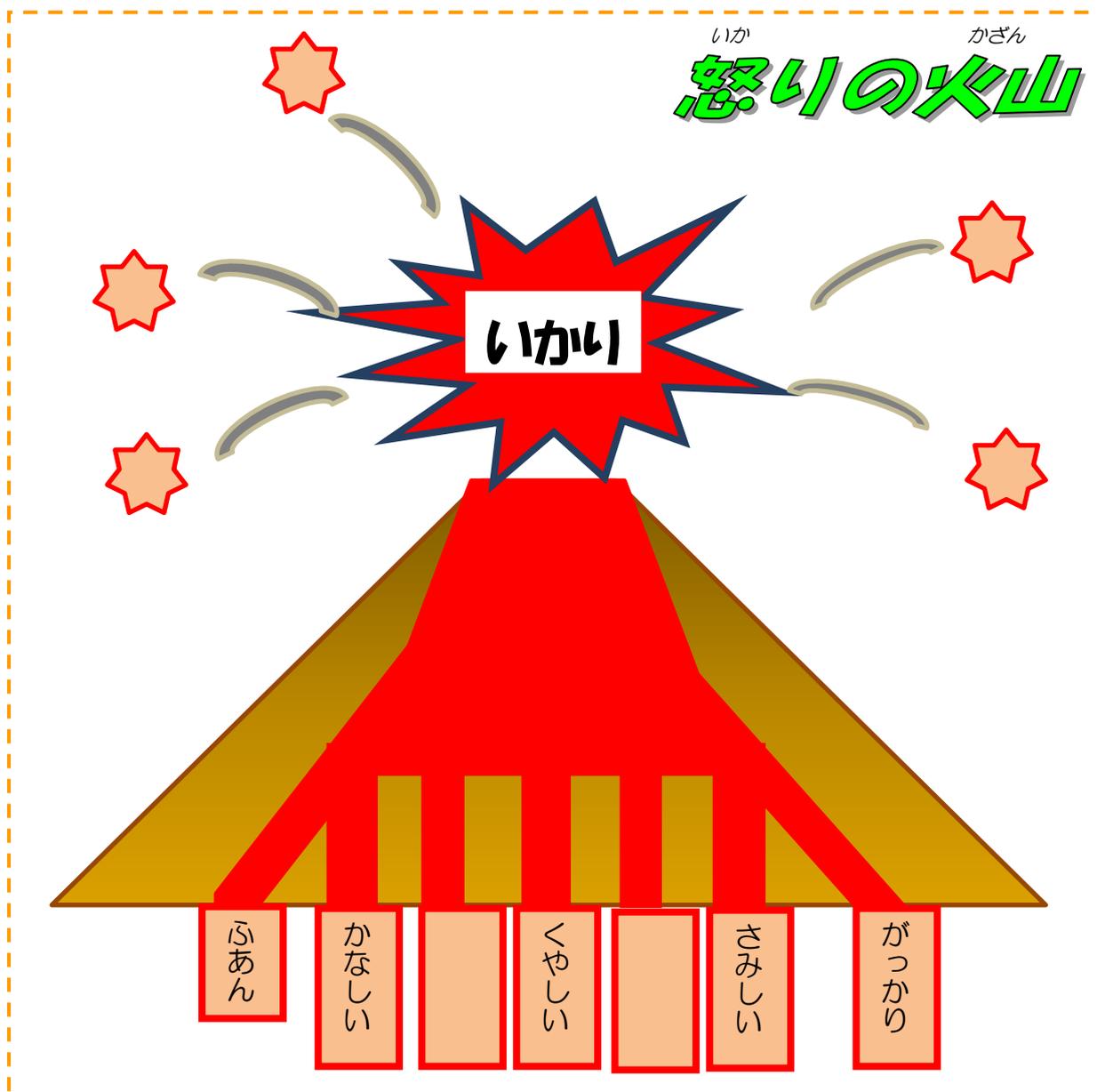
- 自分自身や他の人を傷つけない。
- 友だちとなかよくできる。
- 問題が解決する方向に向かう。

怒りの気持ちのきっかけは…

実施日

月 日

「怒り」は、あなたの気持ちのほんの一部です。私たちは、「怒り」だけを感じているとおもっていますが、実際はその他のいろいろな気持ちに気がついていないだけです。どのような気持ちが、「怒り」のきっかけになっているか考えてみましょう。



これまでに、怒りを発散させるために、大声で叫んだり、枕を叩いたりする方法を覚えてもらった人もいるかもしれません。山の頂上で「ヤッホー！」と叫んだり、スポーツで思いきりからだを動かしたりするのは、よい方法です。ですが、そばに人がいるところで、大声を出したり、物を叩いたりすると、まわりを驚かせてしまいます。また、自分も、さらに気分が高ぶってしまい、かえってリラックスすることができません。よりリラックス方法について、練習していきましょう。