



いろいろな 気持ちに気づく

アンガーマネジメントへの導入として、よろこび、悲しみ、いかりなどのいろいろな気持ちを知り、その気持ちに気づいたり言葉で表現する練習をしましょう。



1 気持ちと顔の表情とのつながり

① 気持ちが顔に表れたものを、表情というよ。次のイラストア～エの表情は、どんな気持ちを表しているかな？ それぞれのイラストの下に書いてみよう。

ア



イ



ウ



エ



② 顔の部分(目、まゆ、口など)に注目すると、気持ちによって表情はどんなふうになるかな？ 下のイウエのイラストについて、アの例を参考にしながら、それぞれ特徴を書きこんでね。

	ア (例)	イ	ウ	エ
目	大きく ひら 開いている			
まゆ	上がっている			
口	あいている			
そのほか	目とまゆが はなれている			

2 気持ちを表す言葉

人にはいろいろな気持ちがあって、言葉でも表すことができるよ。どんな気持ちを感じたことがあるかな？ 気持ちの種類ごとに「気持ち言葉」を思いつくだけ書いてみよう。



うれしい

よろこび

楽しみ



心配

ふあん



むかつく

いかり



悲しい

悲しみ

3 できごとと気持ち

次のできごとを思いうかべて、感じた気持ちに合う表情をつくってみよう。そして、かっこの中に気持ちを表す言葉をそれぞれ書いてね。どんな気持ちになるかは、人によってちがうんだ。

①今日の宿題が多かった。

()



②なかよしの友だちがひっこした。

()



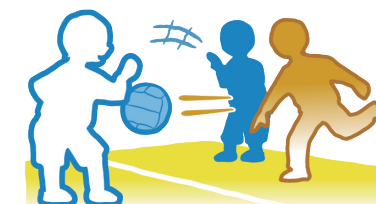
③先生を「お母さん」と呼んでしまった。

()



④昼休みに友だちとドッジボールをした。

()



気持ち言葉の例

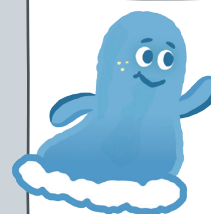
楽しい ウキウキ ワクワク うれしい こまった
ドキドキ モヤモヤ はずかしい さみしい 悲しい
つらい がっかり イライラ プンポン くやしい びっくり

さい きん
最近のいきりと楽しさを感じたできごとについて、それぞれ思い出して書いてみよう。



* () の中については、あれば書いてね。

- 人にはいろいろな気持ちがあって、いかりも大事な気持ちだよ。
- 気持ちは、「表情^{ひょうじょう}」といって顔に表れるし、言葉でも表すことができるよ。
- 同じできごとでも、感じ方は人によってちがうよ。



1 Day 1 1日目の感想

今日学んだことをふりかえて、気づいたこと、
わかったこと、考えたことなどを、自由に書いてみてね。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A single vertical line runs down the left side, creating a margin. The top edge of the paper has small, evenly spaced tick marks, resembling a ruler's scale. There are no markings, text, or drawings on the page.