

さいしよに  
きにゆうしよう!

年 月 日      なまえ



気持ちの強さの「感じ方」「表し方」は  
人によってちがうし、気持ちは変わるものだ。  
きみのやり方を見つけていこう!

怒ってイライラ!ドッカーン!!のとき、  
きみなどの方法で気持ちを変えることができそうかな?

ズームスコープで  
自分の体の動きを  
見てみよう!



もう、すごいやなことがあった!!頭きちゃう!!  
でもこのままじゃいやなこと言っちゃいそう…。  
何とかして気持ち変えなきゃ!



レベル表は、0が「ぜんぜんできないと思う」で、10が「すごくきると思う」を表しているよ。  
もし自分でやるとしたらどれくらいできると思うかチェックしてみよう!

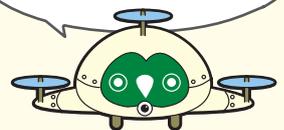
	レベル(○をつけよう)										
水をのむ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
しんききゆうする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自分で自分をほげます	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
その場からはなれる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
数を数える	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
おまじないをする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
好きな歌を心の中で歌う	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

私は数をかぞえることに集中すると、  
怒っている気持ちが小さくなる  
感じがするのである。



自分だけのやり方を  
考えておくのもいいかも!

メタドローンで、自分の  
気持ちの変化を見てみよう!



今日の一日の気持ちの変化に  
ついて振り返ってみよう!



12 ↑ 6	12 ↑ 7	12 ↑ 8	12 ↑ 10	12 ↑ 11	12 ↑ 6	12 ↑ 3	12 ↑ 6
朝起きた	準備	登校	休み時間	授業中	給食	放課後	夕飯



気持ちは変わるし、変えることもできる  
気持ちの強さも変わる。時間でも変わることを学んだぞ!