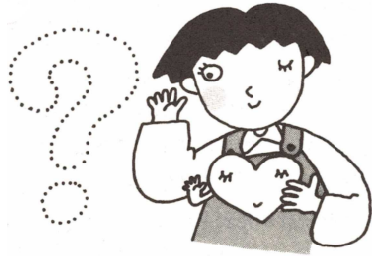


## 気持ちをキャッチして、名前をつけてみよう

私たちは毎日、さまざまな気持ちを感じています。いいときもあれば、よくないときもあります。でも、気持ちに「〇・×」はありません。どんな気持ちもあなたに大切なことを伝えています。



気持ちに「〇・×」は  
ありません  
どんな気持ちも大切です

「がっかり」「恥ずかしい」など、気持ちには名前があります。自分が感じている気持ちに名前をつけてみましょう。

名前をつけると、相手に自分の気持ちを伝えることができます。

また、相手の人に伝えようとしているうちに、自分の気持ちがはっきりしてくることもあります。



気持ちに名前をつけて  
誰かに伝えてみよう

自分の気持ちが分かったら、その気持ちがどこから来たのか、考えてみてください。

「悲しい」気持ちは、大事なものをなくしてしまったときや大切な人とお別れしなければならないときにやってきます。



「悲しみ」は  
大切な人やモノと  
お別れしたとき

「怒り」の気持ちは、こうなるはず、できるはずと思っていたこと（期待）が叶えられなかったときにやってきます。

例えば、「一緒に出かけるはずだったのに…（出かけられなかった）」、「上手にできるはずだったのに…（できなかった）」などです。



「怒り」は 期待が  
叶わなかったとき

どうしよう…という「不安・心配」の気持ちは、これからどうなるのか、先が見えないときにやってきます。



「不安」は 先が  
見えないとき

逆に、みなさんはどんなことをすると元気が出ますか？ 「元気になることリスト」を書いてみてください。元気になることを知っている、嫌な気持ちから早く抜け出すことができます。