

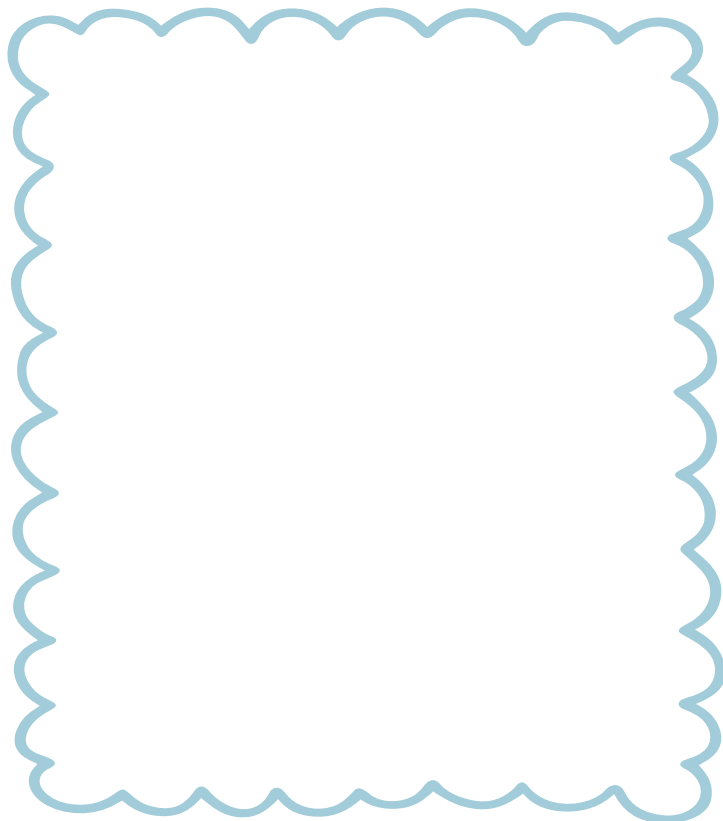


キラキラのハートや輝くスパンコールがたくさんつまった紫色のボトルは、愛されている気持ちを表しています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。

“愛されている”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

ボトルの中の様子



“愛されている”ってこんな感じ：

例) わたしのことを大切に思ってくれている人からの、あたたかいハグ。



愛されているときの私の心と体はこんな感じ：

胸のあたりがあたたかくなり、
ふわふわした気持ちになる。

.....

笑顔がこぼれそうになる。

.....

.....

愛されているときに私がやりたくなること：

♥
ボトルをひっくり返して、キラキラの
ハートが回るのを見る。

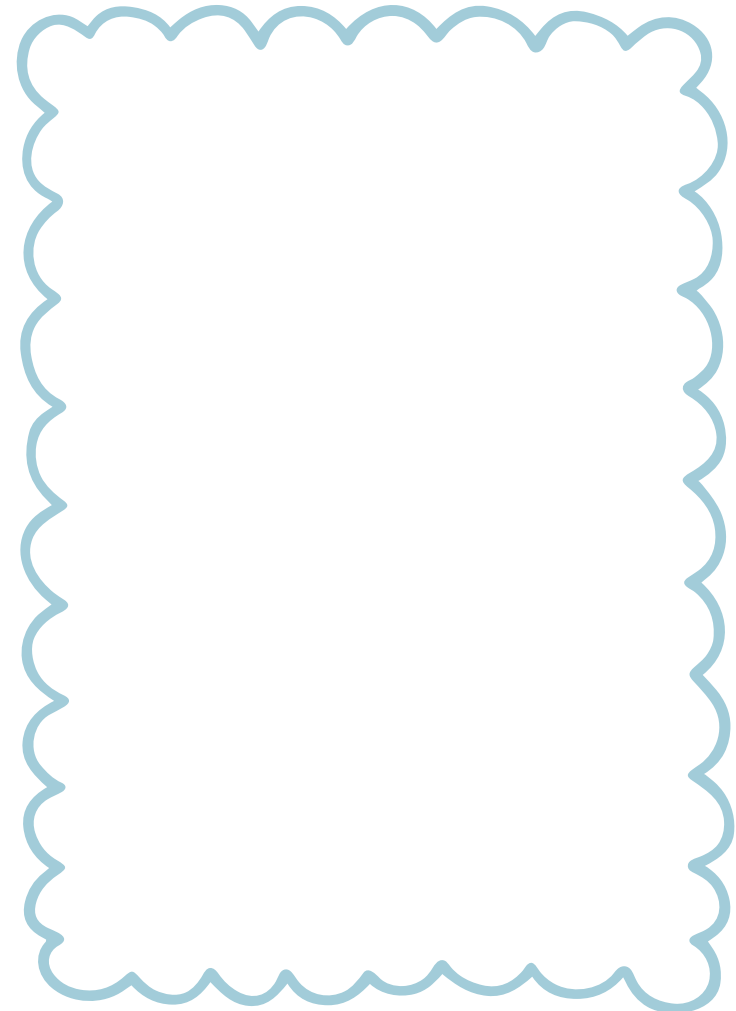
.....

だれかにやさしい言葉をかける。 ♥

.....

.....

愛されているときの私の様子：



どんな感情かな？

SURPRISED

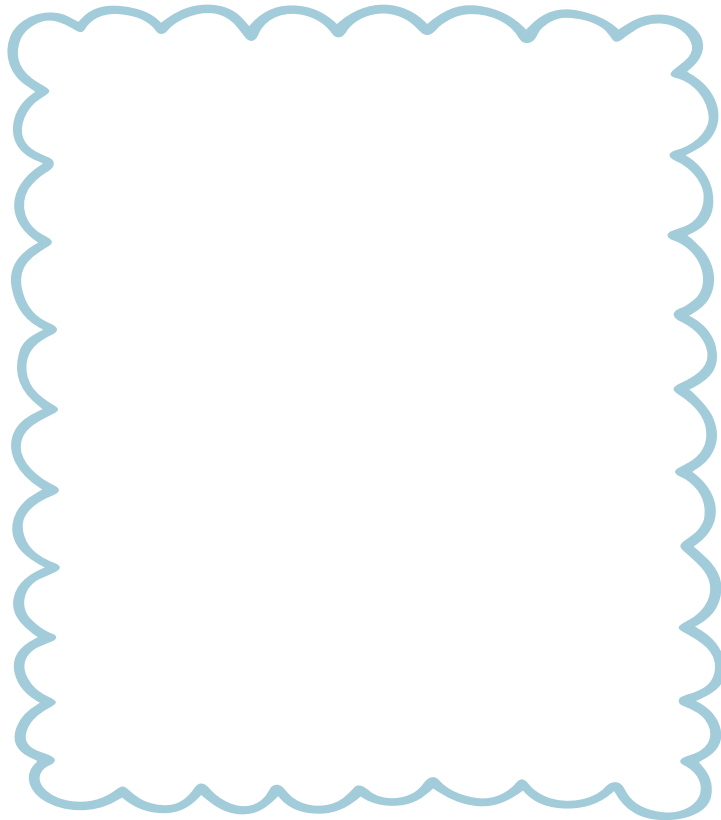
驚いた



このボトルは、青色と黄色の液体が混ざりあって、びっくりするような緑色になります。これは驚いた気持ちを表しています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。
“驚いた”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

ボトルの中の様子



“驚いた”ってこんな感じ：

例) お誕生日のふうせんが、パンツとはじけたとき。



驚いたときの私の心と体はこんな感じ：

びっくりして後ろにとびのき、
うでを上にあげる。

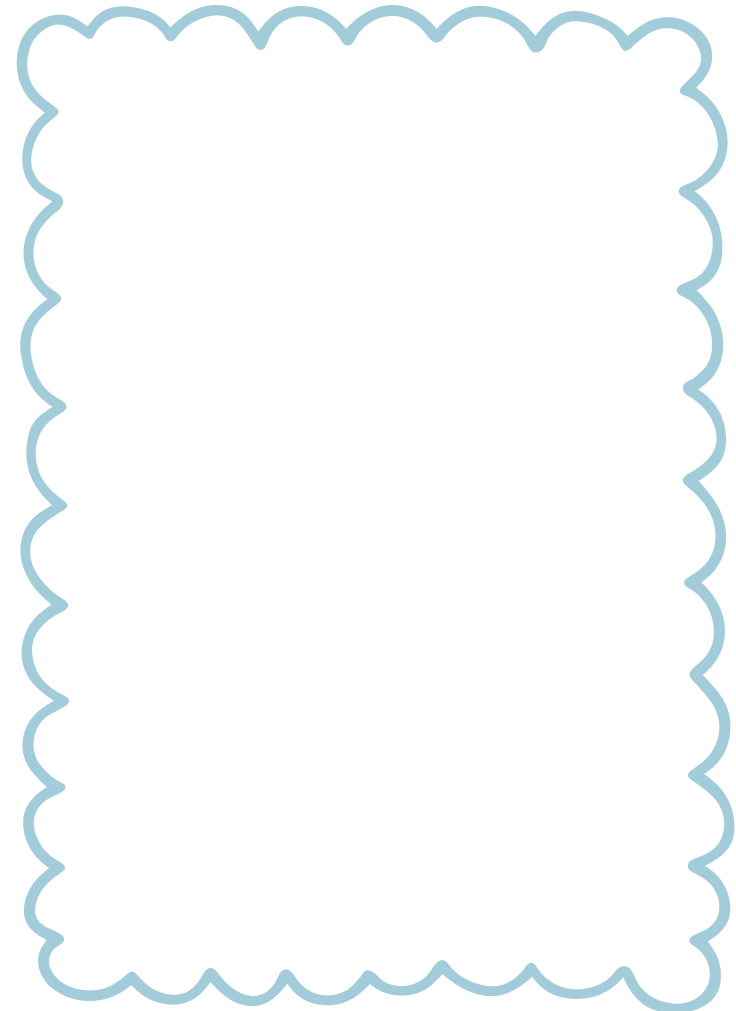
おなかがひっくりかえたような感じ。

驚いたときに私がやりたくなること：

ボトルをくるくる回して、ふたつの色が
混ざるのを見る。

色がふたつに分かれていく様子を
じっくり見る。

驚いたときの私の様子：



どんな感情かな？

EMBARRASSED

恥ずかしい

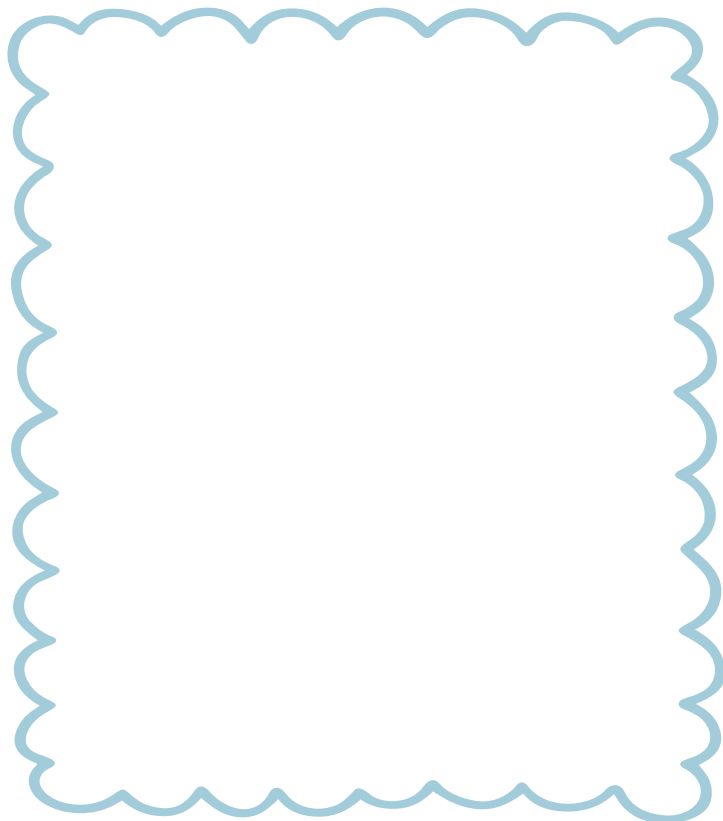


このボトルは、ピンク色や赤色の液体がくるくると混ざりあって、恥ずかしいという気持ちを表しています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。

“恥ずかしい”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

ボトルの中の様子



“恥ずかしい”ってこんな感じ：

例) 世界から隠れたくなるような気持ち。



恥ずかしいときの私の心と体はこんな感じ：

顔がポカポカして熱い。

いろいろなことを、頭の中で
ぐるぐる考えてしまう。

.....

.....

.....

.....

恥ずかしいときに私がやりたくなること：



ボトルをふって、赤い液体が
かき回されるのを見る。

じぶんにやさしくしてあげる。



.....

.....

.....

恥ずかしいときの私の様子：

どんな感情かな？

SILLY
ふざけた

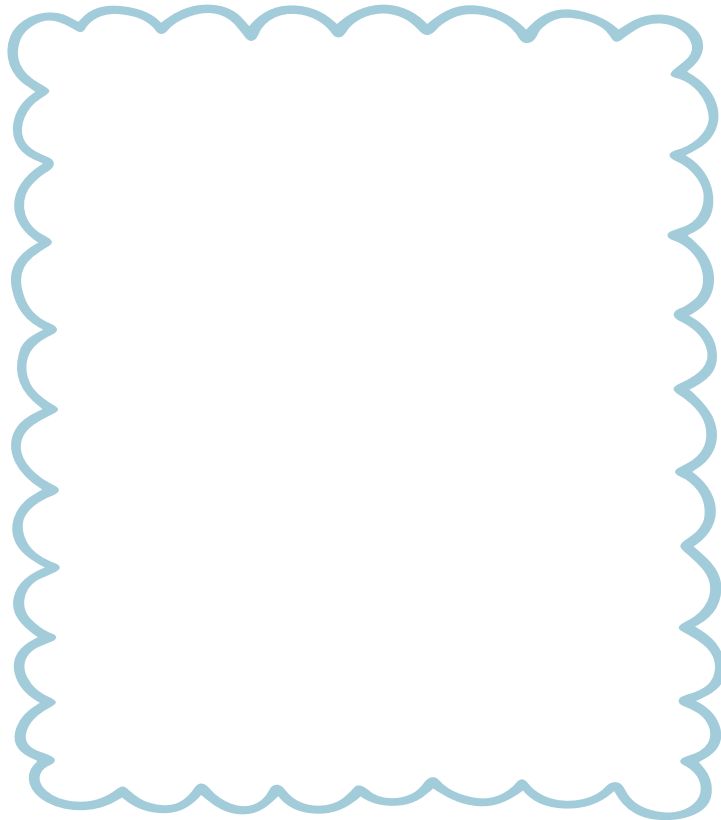


このボトルの中には、くるくる回るバネやカラフルなビーズ・かざぐるまが入っていて、ふざけたくなるような気持ちを表しています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。

“ふざけた”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

ボトルの中の様子



“ふざけた”ってこんな感じ：

例) たくさんのウサギたちが、わたしの中でぴよんぴよんはねているみたい。



ふざけたときの私の心と体はこんな感じ：

なんでもおかしくて笑っちゃう。

なにがなんだか分からなくなるくらい
へんてこな気分。

ふざけたときに私がやりたくなること：

ボトルをふって、バネやかざぐるまが
下に落ちていくのを見る。

おもしろいジョークを言って、
だれかを笑わせる。



ふざけたときの私の様子：

