



自分の気持ちを整理してみよう！



①～④のテーマからひとつえらんで、自分の気持ちを整理してみよう！
まわりの人の気持ちも聞いてみよう！

①すき・きらい

②わくわく・しょんぼり

③いきいき・ぐったり

④ほっ・はらはら



【えらんだテーマ】

自分にとってのウェルビーイングはなんだろう？
家族やまわりの友だちと話し合ってみよう！

あなたの気持ちは？

たとえば…

- ・すきなこと、きらいなことはなにかな？
- ・わくわく・しょんぼり／いきいき・ぐったり／ほっ・はらはらすることはなにかな？

あなたのえらんだテーマについて、まわりの人（パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、お友だちなど）の気持ちを聞いてみよう！

○聞いた人はだれかな？

○その人は、どんな気持ちだったかな？

