

きもちのまとめ

下に書かれているきもちのそれぞれのまとめに、色をえらんでぬってみて。右のページのまとめのわくの中に、キミのきもちのままに、このページのまとめの中の色をぬってみよう。1日に1回、このページにきて、右ページの箱に1個ずつ色をぬっていきこう。こうやって自分の中のきもちを見つけてみよう。これも自分のきもちを味わうやり方のひとつだよ。

27ページの感情を表す色がさんこうになるかも。それが、キミがぴったりだと思う感情をあらわす色をえらんでみて。



もし、これらのいくつかがキミの感情にぴったり来なかったら、×をつけて、新しいきもちを書き出して。たとえば、“かなしい”を“こんらんしている”とか“きげんがわるい”とかにかえるように。

たぶんキミは1つより多くのきもちを感じるだろうけれど、まずめには、その日いちばん感じたきもちをぬろう。

もしも“わからない”が多くなってしまおうようなら、8～9ページのきもちの地図を見よう。キミの感じにぴったりの言葉が見つかるかもしれないよ。