

「気持ち」の読み書きプリント 1

- (1) 次の2人の言葉を読んでください。あなたも、同じような気持ちになることがありますか？
「よくある」「たまにある」「ほとんどない」「ない」の中から選んで、それぞれ書いてください。

Aくん：僕は、最近やる気が出なくて、ずっと気分が落ち込んでいる。

Bくん：オレは、いつもケンカばかりしていて、イライラしている。

- (2) あなたが、ふだんよく感じる(感じたことがある)のは、どんな気持ちですか？
下の10個から2つ選んで、「うれしい気持ち」などのように書いてください。

うれしい	幸せな	楽しい	満足した	うきうきした
いかる	かなしい	落ち込んだ	さびしい	イライラした

- (3) あなたが、ふだんよく感じる(感じたことがある)のは、どんな気持ちですか？
下の10個から2つ選んで、「どんな時その気持ちになるか」もいっしょに書いてください。

わくわくする	期待する	安心した	すがすがしい	さわやかな
びくびくする	心配する	不安な	くやしい	うっとうしい

- (4) 気持ちの大きさを、10段階(1から10までの数字)で表す練習です。
あなたは、次の①②で「うれしい気持ち」の大きさはどれくらいになると思いますか？

場面① お腹がいっぱいの時に、おばあちゃんにあめをもらった。

場面② 大好きなゲームが発売される前に、宝くじで100万円あたった。

※ 【1・2・3】ちょっとだけうれしい ~ 【4・5・6・7】うれしい ~ 【8・9・10】最高にうれしい

- (5) Cさんは人前で話すのが苦手です、授業中であてられたらドキドキして声が出なくなります。
この時Cさんはどんな気持ちだと思いますか？ 問題(2)(3)の気持ちから選んでください。

- (6) Cさんは、人前で話すのが苦手ですが、場面によって「嫌な気持ち」の大きさが違います。
次の①②で「嫌な気持ち」の大きさはどれくらいだと思いますか？ 10段階で答えてください。

場面① 仲の良い友達に、自分の考えていることを伝える (最小1~最大10)

場面② クラスみんなの前で、自分の考えていることを伝える (最小1~最大10)

- (7) あなたが「良い気持ち」になるのは、どんな時ですか？ 気持ちと大きさも書いてください。

Cさんの例：友達といっしょにショッピングに行く時／うきうきした気持ち／7(10段階)

「気持ち」の読み書きプリント 2

- (1) あなたが、ふだんよく感じる(感じたことがある)のは、どんな気持ちですか？
下の10個から1つ選んで、「どんな時その気持ちになるか」もいっしょに書いてください。

好きな	夢中になる	熱中する	はりきる	やる気まんまんな
嫌いな	退屈な	失望する	おびえる	こわい

- (2) あなたが、ふだんよく感じる(感じたことがある)気持ちを、下の10個から1つ選んでください。
また、「どんな時その気持ちになるか」と「気持ちの大きさ(10段階)」も書いてください。

かんしゃする	ほこらしい	尊敬する	ホッとした	助かった
がまんする	はずかしい	不満な	がっかりした	こまった