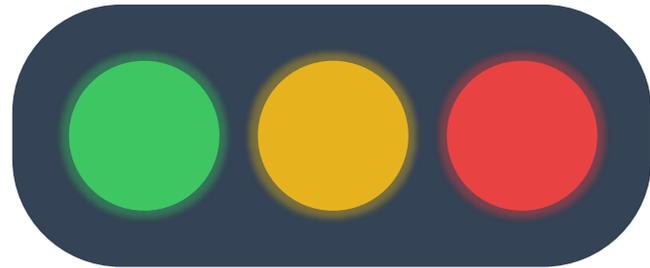


心のコミュニケーション

# こころの「しんごうき」



～ニコニコですごすためのまほう～

# きもちには「大きさ」があるよ



目には見えないけれど...

きもちには、小さなものから、  
体からあふれそうな大きなものまであります。

自分のきもちが、どれくらいの高さか分かるかな？

# こころの「しんごうき」の色



 あんしん

- ✓ ニコニコ、おだやか。
- ✓ とってもいい気分！

そのままですすでOK！



 モヤモヤ

- ? ちょっとイライラ。
- ? ざわざわするな...

いちど止まって  
しんこきゅう！



 ばくはつ！

- 🔥 もうガマンできない！
- 🔥 どっかーん！

すぐに先生や大人に  
助けてもらおう！

# 自分はどんなときにしんごうの色になるかな？



 あんしん

お友だちとたのしくあそんでいるとき



 モヤモヤ

イヤなことを言われたとき



 ばくはつ！

イライラしてなみだが止まらないとき

# 🔥 ばくはつする前に できること

きいろで気づけるとはなまる 

「あ、いまイライラしてきたな」と気づくだけで、  
心は少しおちつきます。



自分が今なに色なのかに気づくことが、とってもだいじ！

# イライラ ばくはつを ふせぐ コツ



ふーっと  
しんこきゅうをする



先生や大人に  
「たすけて」と言う



すこしだけ  
一人のばしょに行く