

『気持ち』の役割



どんな気持ちも
あっていい!



気持ちには、私たちに「何かを知らせる」役割があります。気持ちの中でも、特にネガティブ（マイナス）な気持ちは、私たちのからだやところに危険を知らせてくれるアラームです。私たちを守ってくれる強い味方なのです。言葉にしにくい気持ちも、どんな気持ちも大切な気持ちです。いろいろな気持ちは、わかってもらえないと「怒り」にかわることもあります。

怒り・イライラ



「何かうまくいっていないこと」「危険が迫っていること」「傷付けられたこと」「困っている」状況などを知らせています。

悲しみ・落ち込み・うつ



「何か大切なものを失ったこと」「今は自分のからだところを大切に、手当をしてあげるとよいこと」などを知らせています。

不安・恐れ



「コントロールできないことに不意に出会っていること」「自分が安全ではないこと」などを知らせています。

さみしさ・孤独感



「人と感情的につながれていないこと（こころがつながれていないこと）」
「こころのエネルギーが不足していること」などを知らせています。

くやしさ



「あったかもしれない可能性を失ったこと」「自分の尊厳を傷つけられたこと」などを知らせています。

罪悪感



「相手を思いやれてないこと」「悪いことをしてしまった、と落ち込んでいること」などを知らせています。

恥



「恥ずかしい」「自分はダメなんだ」「自分は弱い」「(誰かから)嫌われているのかもしれない」など自分が自分の存在を否定している状況が起きていることを知らせています。

『ポジティブ』な気持ちは、行動すること、考えること、何かをつくり出すこと、人と積極的に交流することなど、こころのエネルギーになります。感じている気持ちを大切にすると、こころが温かくなります。

喜び



「上手くいっていること」などを知らせています。

満足



「目標が達成できたこと」「こころが満たされていること」などを知らせています。

楽しい



「こころが満ち足りていること」「大切なものが手元にあること」などを知らせています。

うれしい



「自分の望む通りになって満足していること」「自分にとって良いことが起きていること」などを知らせています。

好き



「こころがひかれていること」などを知らせています。

安心

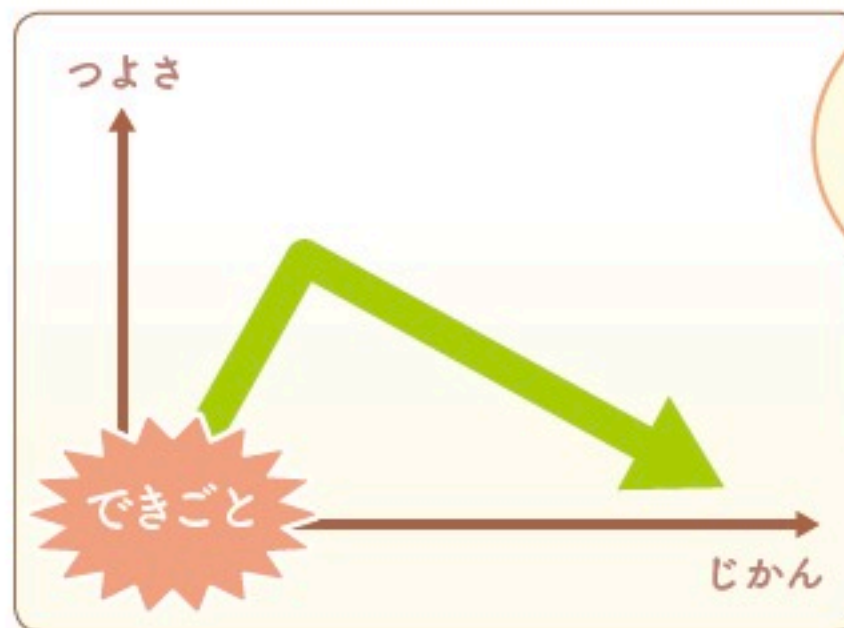


「気にかかることがなく、こころが落ち着いていること」などを知らせています。

ちょっと

気持ちのふしぎ

1 気持ちのグラフ



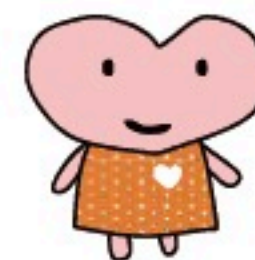
気持ちのピークは、ず～っとは、つづかないよ!!



2 気持ちの温度計



気持ちはいつも同じつよさじゃないよ! 種類や状況によってもつよさは変わるよ!



今の気持ちはどんな気持ち?

今は _____ な気持ち

今の気持ちは何度の温度?

今は _____ 度