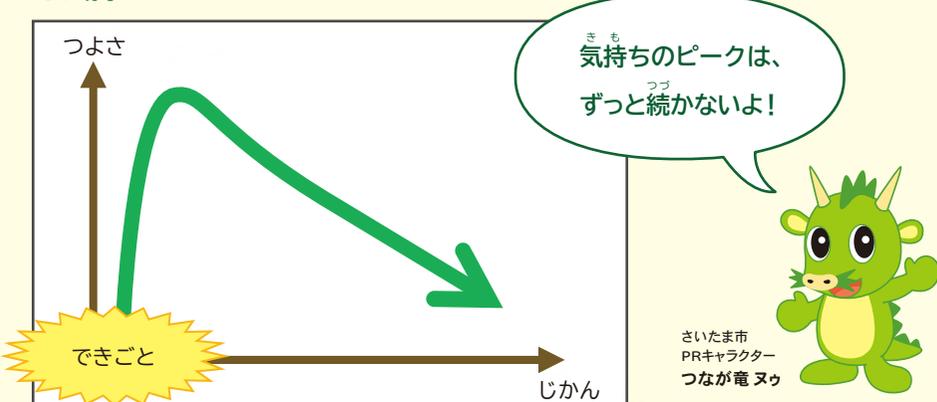


☆気持ちの大原則

- ① どんな気持ちも、大切なものです。どんな気持ちにも良い・悪いはありません。
- ② どんな気持ちも、時間が経てば必ず小さくなっていきます。

○気持ちのグラフ



- ③ 気持ちを無視したり、無理に抑え込むと、気持ちが爆発して、衝動的に行動してしまうことがあります。自分の気持ちに気づくと、気持ちが落ち着きやすくなります。
- ④ 自分の気持ちを言葉で表現すると、気持ちをコントロールしやすくなります。
- ⑤ 気持ちは、その時その時で変わります。2つ以上の気持ちを同時に感じることもあります。

【参考文献】

・平成 29 年度科学研究費補助金（基盤研究 B）「子どもの心的外傷関連障害治療プログラムの多機関における効果検証と応用に関する研究班（研究代表者 亀岡智美）」HITS
 ・『「感情」と友達になろう！こころキャラ図鑑』池谷裕二、クリハラタカシ（西東社）
 ・『ドラえもん探究ワールド 心の不思議』藤子・F・不二雄（小学館）

令和8年3月作成

発行：さいたま市こころの健康センター



さいたま市

〒330-0071

さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

この印刷物は1,500部作成し、1部あたりの印刷費用は29円です。

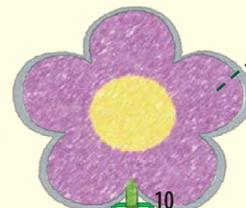
☆気持ちと大きさ

自分の気持ちに気づくために、気持ちを表してみよう！

例) ヌウの場合



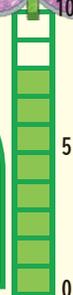
初めての場所で不安だな…



気持ちに合わせて花の色をぬってみよう！

気持ちの大きさに合わせて茎の色をぬってみよう！

今の気持ち
初めての場所で不安



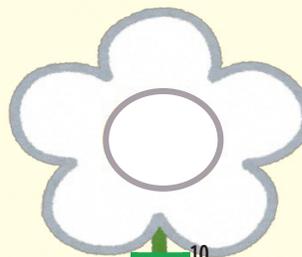
1～10だとどれくらい？

8

今どんな気持ちがあるか書いてみよう！
ヌウは初めての場所で「不安」があるみたいです。

気持ちの大きさを数字で表してみよう！
ヌウは、不安の大きさを8にしている、不安が大きいです。

今の自分の気持ちを表してみよう！



今の気持ち



1～10だとどれくらい？

☆気持ちの役割と種類

「気持ち」とは、何かが起こった時に自分の心 が動き、それによって生まれた感情のことで、それによって生まれた感情のことで、気持ちにはたくさんの種類があります。それぞれの気持ちには、いろいろな役割があり、どんな気持ちも、私 たちを守ってくれる強い味方です。いろいろな気持ちは、分かってもらえないと、「怒り」にかわることもあります。

楽しい：気持ちが高かった時（遊んでいる時、好きなことをしている時）などでてきやすい気持ち
 役割：何かに取り組む時に、楽しい気持ちがあると、集中しやすかったり上達しやすかったりします。

※関係がある言葉

わくわく、うきうき、夢中になる、笑顔になる、心がはずむ など



怖い：苦手なものにあつた時や危険がせまっているなどなどでてきやすい気持ち
 役割：「自分が安全ではないこと」「自分に危険が迫っていること」などを知らせています。

※関係がある言葉

おそれる、びくびくする、ぞっとする、ドキドキする、血の気がひく など



くやしい：自分がうまくいかなかった時や誰かがうまくいった時などでてきやすい気持ち
 役割：くやしい気持ちを上手に使うと、成長したり前に進んだりしやすくなります。

※関係がある言葉

ムカつく、くいが残る、にくい、がっかり、残念 など



不安：怖いことや悪いことが起きると考えている時や自分に自信が持てない時などでてきやすい気持ち
 役割：危険から身を守る役割があります。不安を感じると、事前に準備して失敗を防ぐことができます。

※関係がある言葉

心配する、嫌な予感がする、ドキドキする、気持ちが落ち着かない など



うれしい：こうなりたい、こうなったらいいなと思うことが、かなった時などでてきやすい気持ち
 役割：「満足していること」などを知らせています。「うれしから、もっとやる」など、活動の原動力になります。

※関係がある言葉

よい気分、胸がおどる、機嫌がいい、テンションがあがる、幸せ、ハッピー、感激 など



悲しい：大事なもののや人が、自分の近くからいなくなってしまった時などでてきやすい気持ち
 役割：「なにか大切なものを失ったこと」「今は自分の身体や心を大切に、手当てをしてあげるとよいこと」などを知らせています。

※関係がある言葉

さびしい、胸が苦しい、人恋しい など



怒り：嫌なことをされた時や、大切な物を壊された時などでてきやすい気持ち
 役割：「何かうまくいっていないこと」「傷つけられたこと」「困っている状況」などを知らせています。

※関係がある言葉

イライラ、ムカつく、いらだつ、ぶんぶんする、腹が立つ、カッとなる など



はずかしい：自分の失敗や欠点を、誰かに見られたり知られたりした時にてきやすい気持ち
 役割：自分のイメージを守るための、アラームのような役割があります。「次は失敗しないように」「次は頑張ろう」などと思うきっかけになります。

※関係がある言葉

照れる、もじもじする、顔が赤くなる、いたたまれない、恥をかいた など



安心：不安や心配なこと、怖いと思っていたことがなくなったあとなどでてきやすい気持ち
 役割：「安全な場所にいること」「気になる事がなく、落ち着いている状態」などを知らせています。

※関係がある言葉

ほっとする、気持ちが晴れる、落ち着く、心が軽くなる、大丈夫 など

