

雨の日を探究しよう

ボトルを手に持って、回したり振ったりしてみましょう。3つのボトルは、異なる雨の様子を表現しています。感じたことや聞こえた音について、絵や文章でかいてみましょう。



小雨 (Drizzle) は、小さな雨粒がゆっくりと降り、地面にパラパラとまばらに落ちる弱い雨です。



にわか雨 (Showers) は、急に降り出して短時間でやむ雨、または雨の強さが急に大きく変わる雨です。



嵐 (Storms) は、激しく力強い雨を降らせ、ときには雷を伴います。

天気と気持ち

外の天気が私たちの気分に影響を与えることを知っていますか？
雨が降ると悲しくなったり退屈に感じたりする人もいれば、穏やか
で幸せな気持ちになる人もいます。その一方で、水たまりで遊ぶ
のを楽しみにしてワクワクする人もいます！



雨の日にはどんな気持ちになりますか？その気持ちを絵や文章で表現してみましょう。
雨の種類によって気分が変わることはありますか？

自分の気持ちを探知しよう



同じ1日でも、嬉しい気持ちになったり、怖いと感じたり、穏やかな気持ちになったり…天気が変わるように、私たちの気持ちも変わります。まるで、嵐の後に虹が出るように。

ボトルを1本選んで手に持ち、目を閉じましょう。ゆっくりと深呼吸をしながら、ボトルを回したり、ゆっくり振ったりしてみてください。目を開けたら、感じたことや気づいたことを絵や文章でかいてみましょう。

今度は目を開けたまま、ボトルを回したり振ったりしてみましょう。感じたことを絵や文章でかいてみてください。目を閉じた時と気持ちは変わりましたか？

もっと気持ちを探知しよう



天気によって私たちの気持ちは変わることがあります。雪が降るとき、あなたは嬉しいですか？それとも悲しいですか？秋になり木々の葉っぱが散るとき、どんな気持ちになりますか？

好きな天気は何ですか？その天気の日はどうな気持ちになりますか？
絵や文章で表現しましょう。

あまり好きではない天気は何ですか？その天気の日はどうな気持ちになりますか？
絵や文章で表現しましょう。