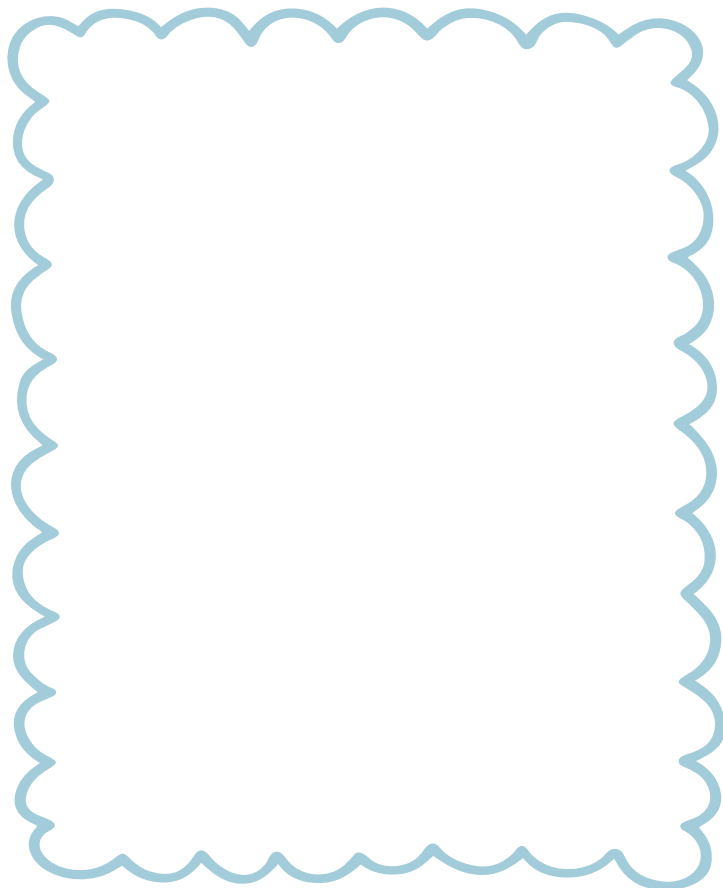




このボトルは、楽しくてワクワクする感情を表現するために、明るい色のボールがたくさん入っています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。  
“楽しい”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

## ボトルの中の様子



## “楽しい”ってこんな感じ：

例) ボールや泡があちこちに跳ね回っている感じ。




楽しいときの私の心と体はこんな感じ：

踊りたくなる。

肌がピリピリする。

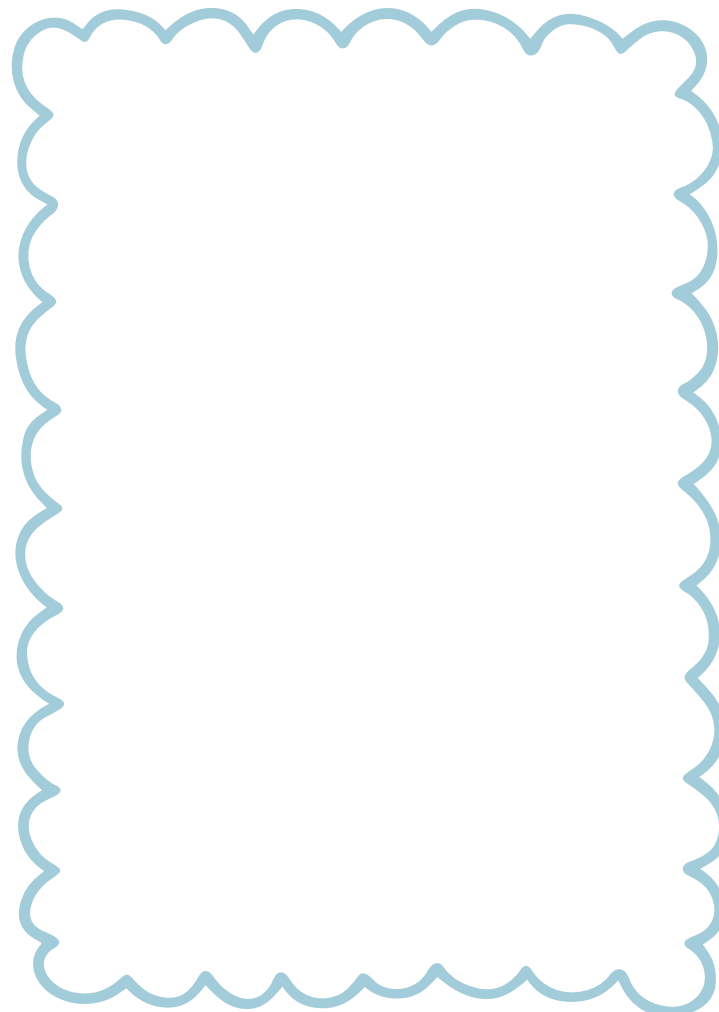
楽しいときに私がやりたくなること：

 ボトルを回して、ボールが跳ねる様子を見る。

誰か(もしかしたら自分自身)をギュッと抱きしめる。



楽しいときの私の様子：



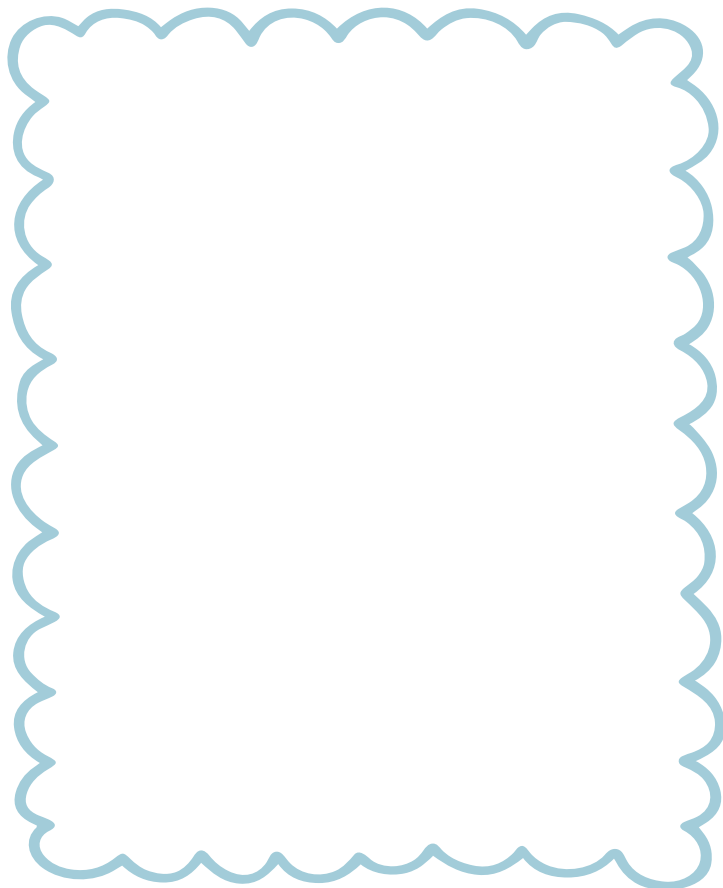


このボトルは、イライラするようなじれったい気持ちを、紫色のジェルがゆっくりと動く様子で表現されています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。

“じれったい”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

ボトルの中の様子



“じれったい”ってこんな感じ：

例) 動きがゆっくりで、なかなか進まない。



じれったいときの私の心と体はこんな感じ：

もうこれ以上待ちたくない。

何度も前後に動いてしまう。

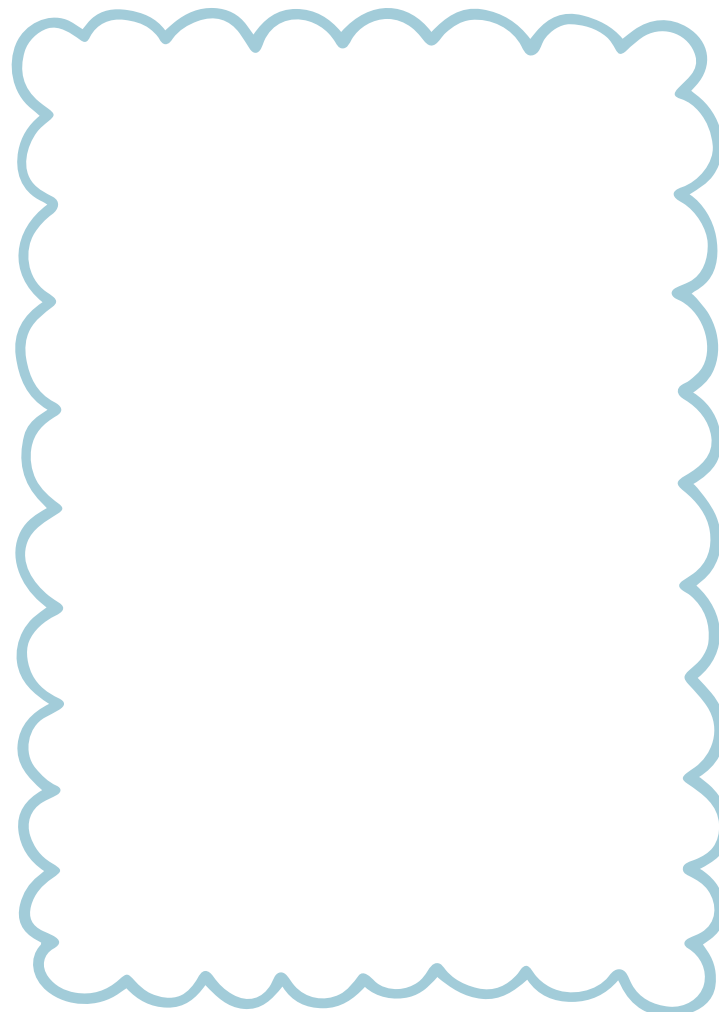
じれったいときに私がやりたくなること：

ボトルをひっくり返して、ジェルが落ちるのを見ながら20まで数える。



外に出て、新鮮な空気を吸う。

じれったいときの私の様子：



## どんな感情かな？

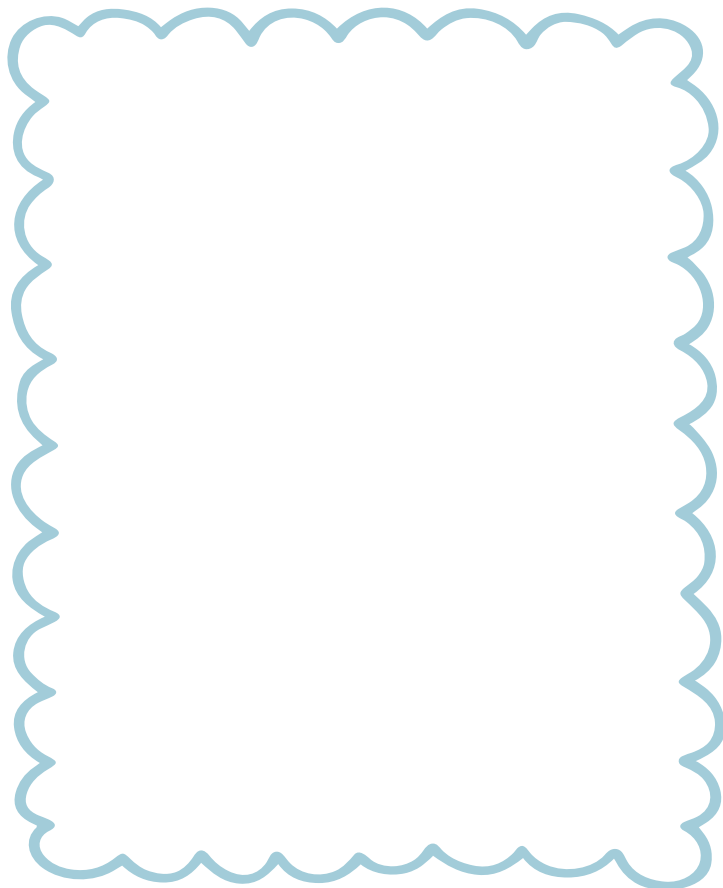
## 寂しい LONELY



このボトルは、たくさんの銀色のパーツの中に1つだけ青いボールがあります。  
これは、たとえ大勢の人の中においても孤独を感じてしまう様子を表現しています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。  
“寂しい”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

### ボトルの中の様子



### “寂しい”ってこんな感じ：

例) たくさんの人の中においても一人ぼっち



寂しいときの私の心と体はこんな感じ：

心が重く沈んだ感じがする。

.....

誰とも話したくない。

.....

.....

.....

寂しいときに私がやりたくなること：



ボトルを手に取り、青いボールを探して、  
それが落ちるのを見つめる。

.....

大切な人に手紙を書く。

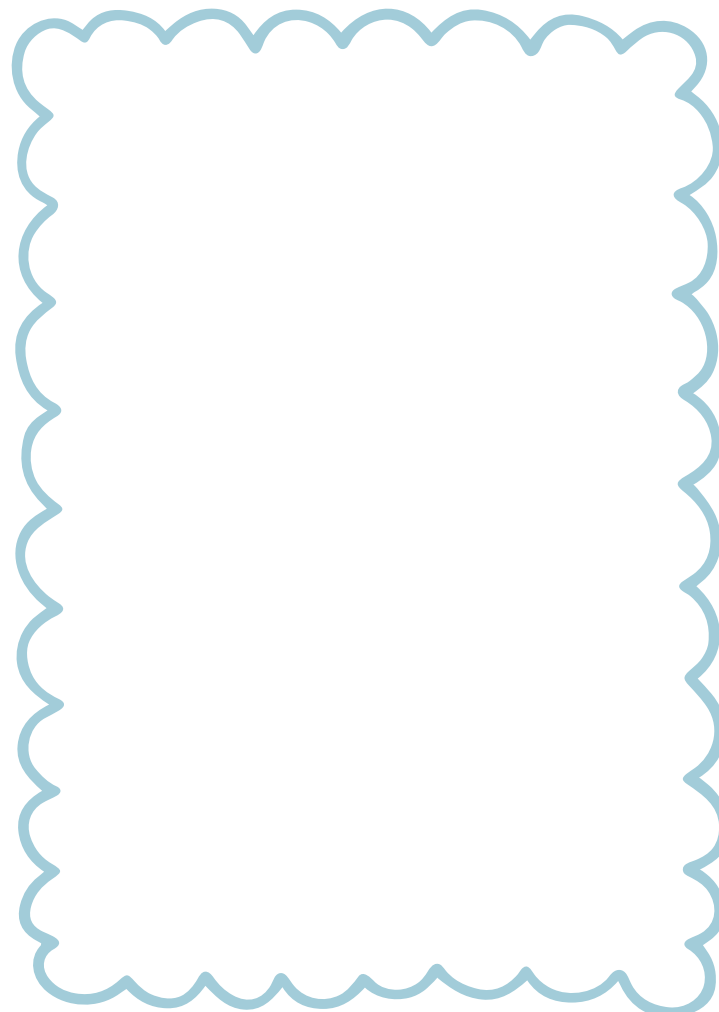
.....

.....

.....



寂しいときの私の様子：



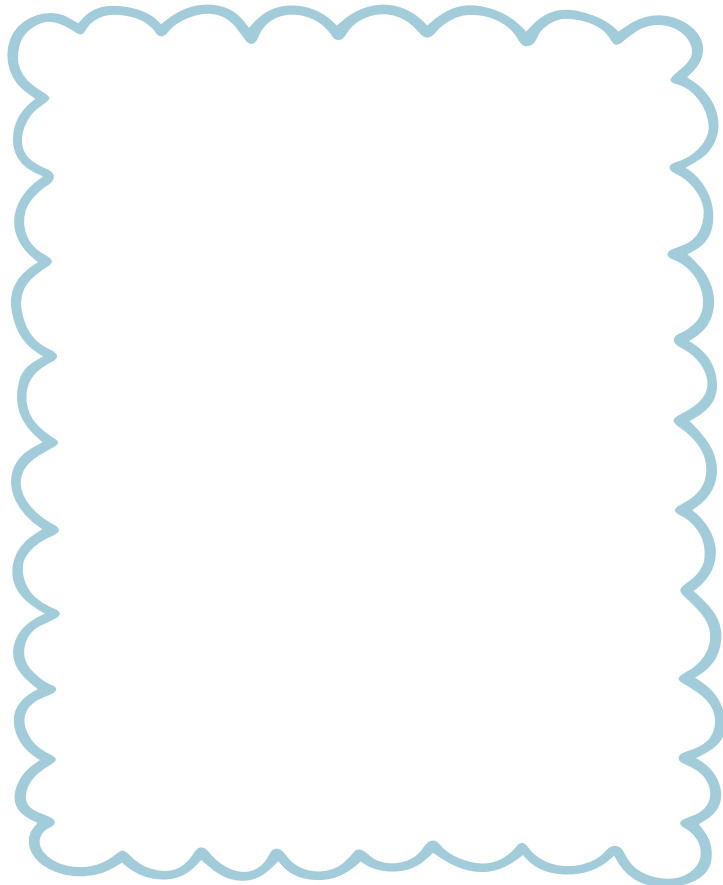


このボトルは、激しく動く蝶の形をしたスパンコールや緑色のキラキラが、緊張して落ち着かない様子を表現しています。

ボトルの中の様子を文字や絵で表してみましょう。

“緊張する”という感情は、どのようなイメージですか？考えてみましょう。

## ボトルの中の様子



## “緊張”ってこんな感じ：

例) お腹の中で蝶が飛んでいるような感覚で落ち着かない。



緊張しているときの私の心と体はこんな感じ：

鳥肌が立つ。

.....

いろいろなことを一気に考えだす。

.....

.....

.....

緊張しているときに私がやりたくなること：



ボトルを振って、蝶が舞うのを見つめる。

.....

1 から 10 まで順番に、そして逆に数える。

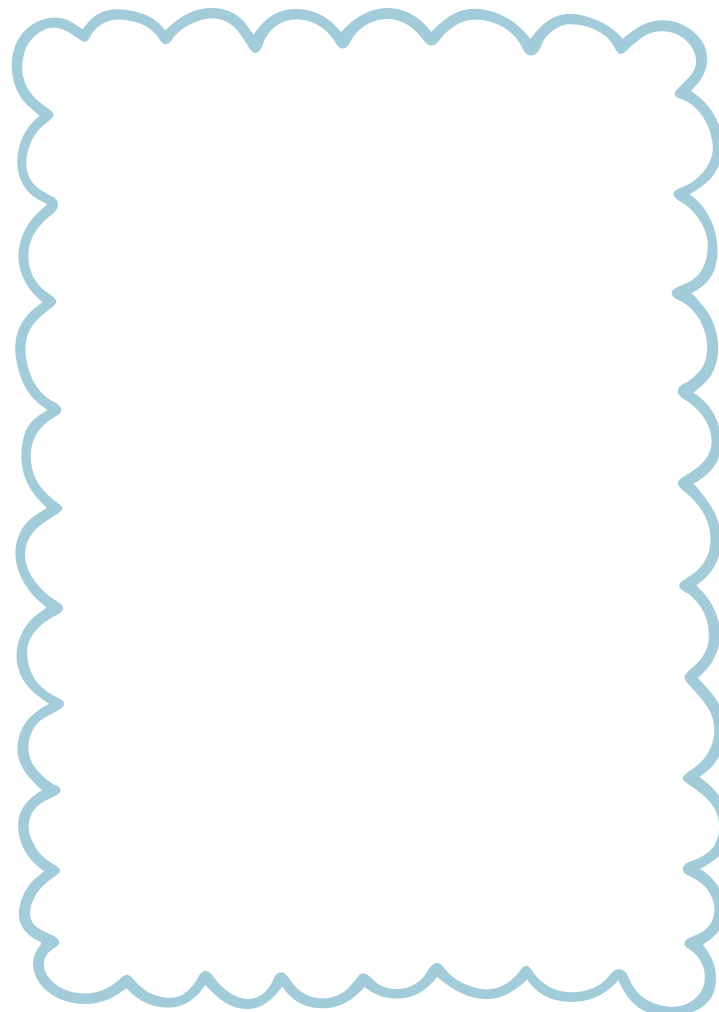


.....

.....

.....

緊張しているときの私の様子：

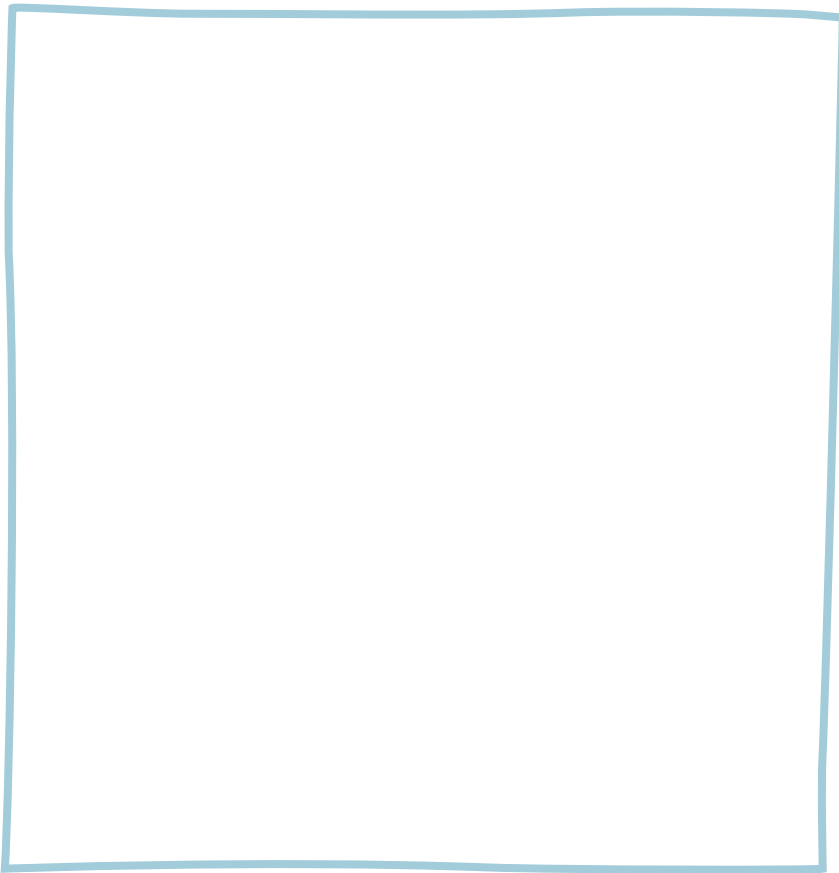




# 私の落ち着く場所 ✨

自分の感情についてゆっくりと考えることができる、自分だけの特別な場所がありますか？あなたがそこで落ち着くために必要なものは何ですか？ふかふかの枕や毛布、柔らかい照明、本、ボトル…他にもありますか？

あなたが落ち着くために必要なものを  
文字やイラストでかいてみましょう。



なぜ落ち着くのか、どのように落ち着くのかを  
文字やイラストでかいてみましょう。

