

書いてみよう  
～私の気持ち～

●あなたの今の気持ち、  
伝えたいことをメモしてみませんか。  
自分でも気づかない自分の気持ちが見つかるかもしれません。

1回目

.....年 月 日 ( )

不安をそのままにしないで、  
誰かと話してみましょう

今、どんな顔をしていますか？



げんき



うれしい



かなしい



こまった



おこっている



たすけて



つかれた



げんきがでない

今の気持ち (思っていること、楽しみなこと、気にしていることなど)

話を聞いた人から  
メッセージ ..... (より)

2回目

.....年 月 日 ( )

1回目を書いた時から  
変わったことはありましたか？

今、どんな顔をしていますか？



げんき



うれしい



かなしい



こまった



おこっている



たすけて



つかれた



げんきがでない

今の気持ち (思っていること、楽しみなこと、気にしていることなど)

話を聞いた人から  
メッセージ ..... (より)