

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)