教室で使う気持ちカード

今日の出来事を一つ思い出します。近いカードを一つか二つ選び、指さす・切り取る・下に書く方法から選べます。話す範囲は本人が決めます。

A4 | 記入日: _____

わくわく

これからのことに胸が弾む気持ち

今、楽しみにしていることは何ですか。

心配

うまくいかないかもしれないと考え続ける気持ち

何が繰り返し頭に浮かびますか。

誇らしい

自分が取り組んだことを大切に思う気持ち

自分が取り組んだことは何ですか。

がっかり

期待と違う結果に力が抜ける気持ち

どんなことを期待していましたか。

穏やか

急がなくてもよいと感じる気持ち

最近、落ち着いて過ごせたのはいつですか。

納得できない

公平ではないと感じ、受け入れにくい気持ち

誰かに分かってほしい事情はありますか。

気持ちを文にしてみる

「_____ と感じ、同時に _____ とも感じました。」