

# 「こころの天気よほう」

なまえ \_\_\_\_\_



① 今日の気持ちにいちばん近いお天気はどれ？

|                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  はれ(うれしい・<br>ワクワク) |  くもり(なんだか<br>もやもや) |  雨(かなしい・つ<br>かれた) |  かみなり(イライラ・<br>くやしい) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

② その気持ちになったできごとは？ (例：朝お母さんにしかられたから)

|  |
|--|
|  |
|  |

③ 話したり書いたりして、気持ちはかわった？

- ☐ 少しスッキリした
- ☐ あまりかわらない
- ☐ もっとモヤモヤした

④ 先生からのメッセージ or 今日の自分へのメッセージ

|  |
|--|
|  |
|  |

