

# モヤモヤ イライラを ふきとばそう

12月6日(木)

名前

今日のじゅぎょうをふりかえろう!!

## 気持ち メーター

自分の気持ちにちかいところに○をつけよう

1. 人には、モヤモヤやイライラなどの  
気持ちがあることがわかった

よくわかった      わかった      わからなかった

--	--

2. モヤモヤやイライラなどの気持ちを  
ふきとばすことばがあることがわかった

よくわかった      わかった      わからなかった

--	--

3. 心を元気にする言葉を考えることが  
できた

よくできた      できた      できなかった

--	--

4. これからは、てんしのことばをかんがえ  
ながら、心を元気にすることができそう

とても思う      思う      思わない

--	--

今日の「自分ほっけん」!
