

# いろどりこころシート ※お家の方も一緒に体験してみてください

なまえ：\_\_\_\_\_

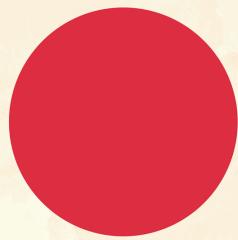
ひづけ：\_\_\_\_\_



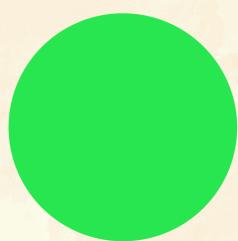
Q.1 いまのきもちのいろを1まいえらんで  
ばんごうをかいてみましょう！

---

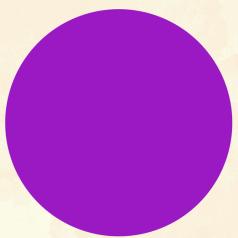
いまの  
きもちのいろ①



いまの  
きもちのいろ②



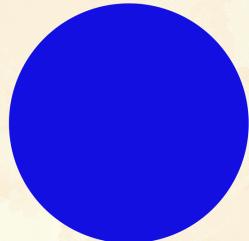
いまの  
きもちのいろ③



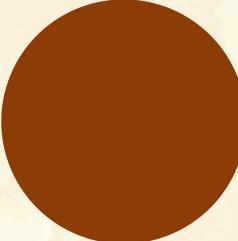
いまの  
きもちのいろ④



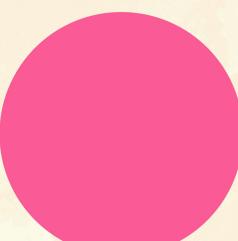
いまの  
きもちのいろ⑤



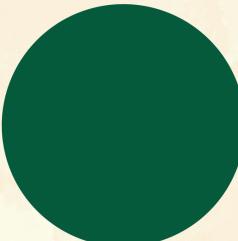
いまの  
きもちのいろ⑥



いまの  
きもちのいろ⑦



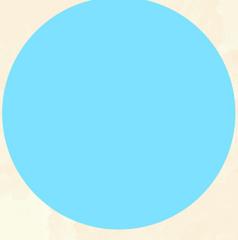
いまの  
きもちのいろ⑧



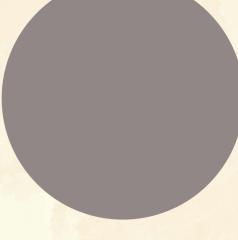
いまの  
きもちのいろ⑨



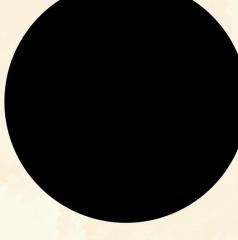
いまの  
きもちのいろ⑩



いまの  
きもちのいろ⑪



いまの  
きもちのいろ⑫



# いろどりこころシート ※お家の方も一緒に体験してみてください

なまえ：\_\_\_\_\_

ひづけ：\_\_\_\_\_



Q.2 いまのきもちを1まいえらんで  
ばんごうをかいてみましょう！

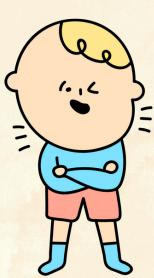
いまのきもち①



いまのきもち②



いまのきもち③



いまのきもち④



いまのきもち⑤



いまのきもち⑥



いまのきもち⑦



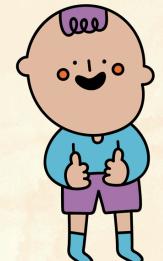
いまのきもち⑧



いまのきもち⑨



いまのきもち⑩



いまのきもち⑪



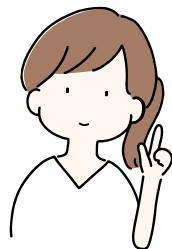
いまのきもち⑫







## 言葉掛けのポイント



### 1. まずは共感する

✓ 「そうだったんだね 「それはびっくりしたね」「嫌だったよね」

→ 子どもの気持ちを否定せず、そのまま受け止めることで、「自分の気持ちは大切にされるもの」と感じられます。

### 2. 言葉にできない気持ちを代弁する

✓ 「もしかして○○って思った?」「悲しかったんじゃないかな?」

→ 言葉で表現するのが難しい子どもには、気持ちを代弁してあげると「自分の気持ちをわかつてくれた」と安心します。

### 3. すぐにアドバイスせず、まずは聞く

✓ 「どうしたの?」「どんな気持ちだった?」

「そのとき、どうしたかった?」

→ つい解決策を教えたくなりますが、子どもは「まずは気持ちをわかつてほしい」と思っています。焦らず、じっくり聞いてあげることが大切です。

### 4. 否定や決めつけをしない

✓ 「そんなことで泣かないの!」 → ✗ NG

✓ 「そんなこと思っちゃダメ!」 → ✗ NG

→ 子どもの感情を否定すると、気持ちを隠すようになってしまいます。どんな感情も「感じていいんだよ」と伝えましょう。

※2025年7月開講「えがおのたね教室」では、否定も肯定もしない「かしこ式言葉掛け法」を取り入れています。  
ぜひ一度、体験レッスンに参加してみてください！