

# いまの<sup>きも</sup>気持ちはどれくらい<sup>おお</sup>大きい？

## とても<sup>おお</sup>大きい

からだ<sup>じゅう</sup>中のエネルギーを<sup>そと</sup>外に<sup>だ</sup>出そう



ダンスをする



ジャンプする

## おお<sup>おお</sup>大きい

ゆっくり<sup>おお</sup>リラックスしよう



しんこきゆうする



おんがく<sup>おお</sup>音楽をきく

## ちい<sup>ちい</sup>小さい

きもち<sup>きも</sup>をひょうげんしてみよう



え<sup>ちい</sup>絵をかく



おはなし<sup>ちい</sup>をつくる



きもち<sup>きも</sup>がどんなに<sup>おお</sup>大きくても<sup>ちい</sup>小さくても、「自分の<sup>じぶん</sup>気持ちを<sup>きも</sup>あんしんして<sup>はな</sup>話せる大人」<sup>おとな</sup>を見つけて<sup>み</sup>話<sup>はな</sup>してみよう。