

# エルモの大きなかんじょう



エルモは「悲しい」気持ちであふれていました。でも、パパが大きなハグでぎゅっとしてくれて、気持ちが少し楽になりました。あなたは悲しいとき、どうすると気持ちが楽になりますか？ぬりえで気持ちを落ち着かせることもできますよ。

下の絵に色をぬりましょう。絵のまわりには、悲しさやイライラといった大きな気持ちを伝えるための言葉が書いてあります。おうちの人といっしょに読んでみてください。

**つかれた**：つかれているときは、十分にねむれなかったり、休めていないことがあります。そんなときは、泣きなくなったり、だれかにぎゅっとしてほしくなったり、静かに一人でいたくなることがあります。



**おこる (いかり)**：何かにとっても腹が立ったり、強くいやだと感じたときに生まれる感情です。

**かなしい**：かなしい気持ちは、いやなことやつらいことがあったときに感じます。泣きなくなったり、だれかにぎゅっとしてほしくなったり、静かに一人でいたくなったりします。

**イライラ**：イライラは、何かをがんばってやろうとしても、うまくいかないときに感じる気持ちです。

**がっかり**：がっかりは、思っていた通りにならなかったときに感じる気持ちです。泣きなくなったり、だれかにぎゅっとしてほしくなったり、静かに一人でいたくなることがあります。