

# 今日の気持ち観察シート



月  日  曜日



## 気持ちリスト

かなしい・不安・心配・腹が立つ・イライラ・こわい・はずかしい・  
 うれしい・楽しい・びっくり・ワクワク・幸せ・安心・リラックス・  
 ゆううつ・むなしい・がっかり・くやしい・緊張・やる気・後悔 など

できごと

.....

.....

気持ち

0	50	100

できごと

.....

.....

気持ち

0	50	100

できごと

.....

.....

気持ち

0	50	100

できごと

.....

.....

気持ち

0	50	100