

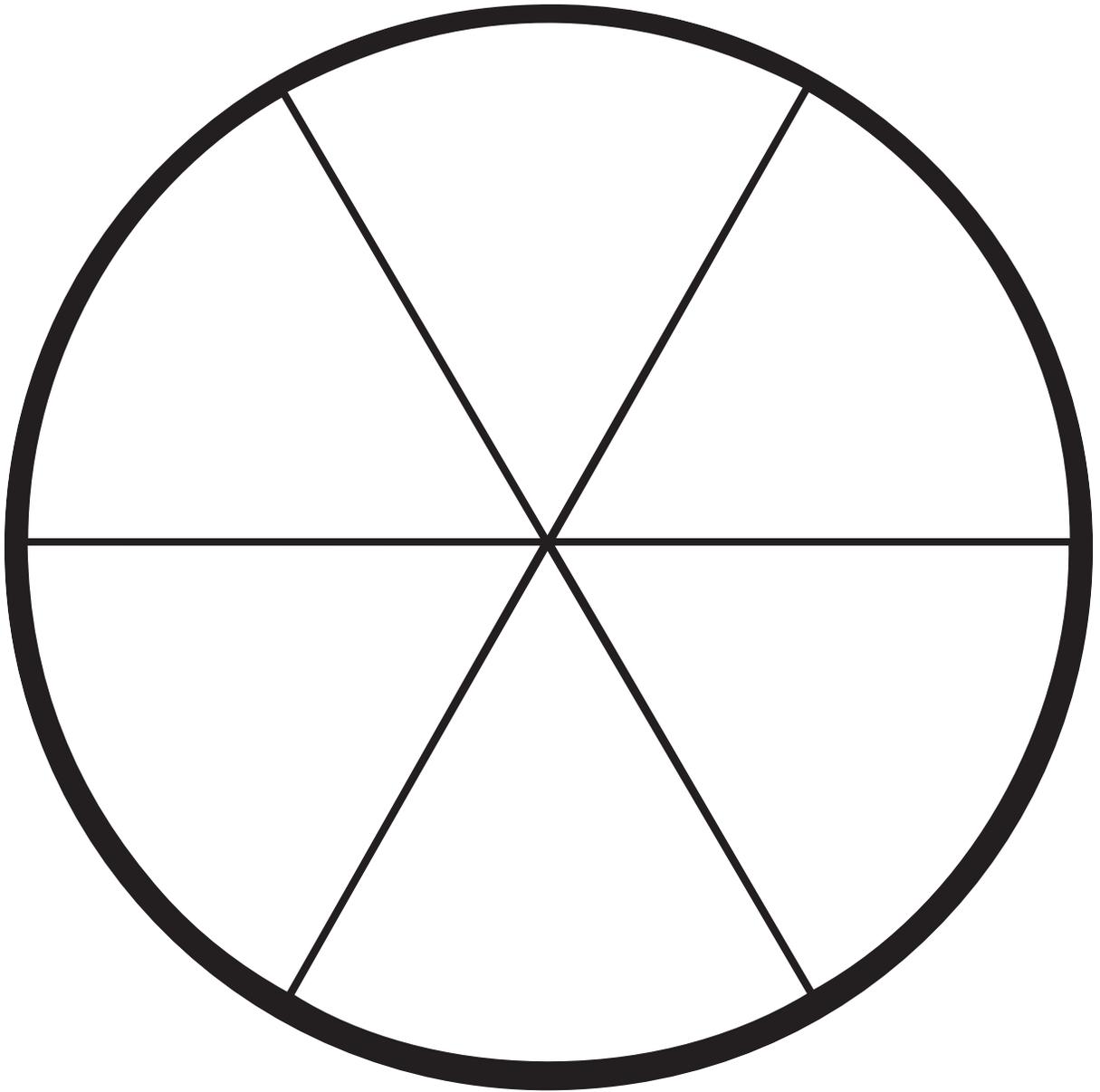
# 気候に関する感情の輪



# 気候に関する感情の輪

感情の輪は、心理学者が何十年にもわたって使用してきた視覚的なツールで、人が自身の感情をより理解し、解釈できるように助けます。気候に関する感情の輪は、パヌ・ピカラのヘルシンキ大学での研究、特に2022年の論文「気候感情の分類に向けて」に基づいています。この感情の輪は、包括的にも決定的にも作られておらず、度合を測るためのものでもありません。通常、多くの研究で、前向きな感情を特定する頻度は、このスケールの他の感情ほど高くありません。我々が望みは、この輪を見ることが、あなた自身の感情を特定し、またそれに対処できるようになるための助けになることです。

# 気候に関する感情の輪アクティビティシート



# 気候に関する感情の輪アクティビティシート

気候危機に関してあなたが感じるどんな感情も普通のことであり、妥当なものです。気候に関する感情の輪アクティビティを利用して、あなたの感情を探し、繋がりましょう。このアクティビティは、すべての年齢の人が対象です。家族と一緒に実施しても、教室でも、友人と一緒にでも、同僚と一緒にでも、それ以外でも構いません。白紙の気候に関する感情の輪を印刷し、各セグメントに、あなたが一番頻繁に感じる感情を表現するものを書いたり描いたりしてください。記入する感情の候補は、完成済みの感情の輪を参考にしてください。記入が終わったら、作成した内容やその理由を誰かと共有し、あなたの感情に対処する方法を議論し、そしてセルフケアの練習をしましょう。さらに詳しい内容は、当社のセルフケアおよび行動実施ワークシート、クリエイティブアートセラピーガイド、出典ページ、保護者向けガイドを確認してください。