

いろいろ 不機嫌  
よく色々なことで不機嫌になったり、おこったりしてしまいます。  
どうすればもっと幸せになれるか？

—ウルサンの不機嫌より

### 親愛なる不機嫌さん、

わたしたちは、色々な気持ちを感じることがあります。心配したり、幸せを感じたり、おこったり、悲しんだり、ふざけてみたくなったりする気持ちを一日で全部感じることであるかもしれませんが、それはいたって普通で、健全なことです。

より幸せを感じるためにできることの一つに感謝があります。わたしたちの言葉をいつも聞いてくださる天のお父様とわたしたちを愛し、心にかけてくださるすくい主に感謝することができます。不幸せに感じる事がよくある人は、信頼できる大人に相談するとよいでしょう。

愛をこめて、  
「フレンド」

## 感謝 ゲームを しましょう！

さらに感謝できることを見つけるじゅんぶはいいですか。サイコロをふり、出た目の横にある指示にしたがいます。祝福をさがせばさがすほど、祝福がたくさん見つかるようになりますでしょう！

### 必要なもの：

- サイコロ
- 聖文
- 鉛筆と紙
- クレヨン
- 『子供の歌集』
- あなたの歌声
- 前向きな考え方
- 創造力



天のお父様があなたに  
あててくださったものを5つ  
挙げてください。



歌：「天のお父様の愛」  
（『子供の歌集』16-17）  
を歌いましょう。



今日起こった良いこと  
について話したり、書いたり  
してください。



教義と聖約 78 : 19 を  
読みましょう。



自分の好きなところを  
挙げてください。



あなたが感謝している  
ものの絵をかきます。