

POP-UP FESTIVAL

2023

COLOR

YOUR

HEART

CAMPAIGN



WORLD CHILDREN'S DAY

11月20日は

世界こどもの日！

EQアクティビティ（無料）で

「ユニセフ世界子どもの日」を一緒にお祝いしませんか？

EQアクティビティ：**COLOR YOUR HEART**をやっ  
ぜひ参加してみてください！

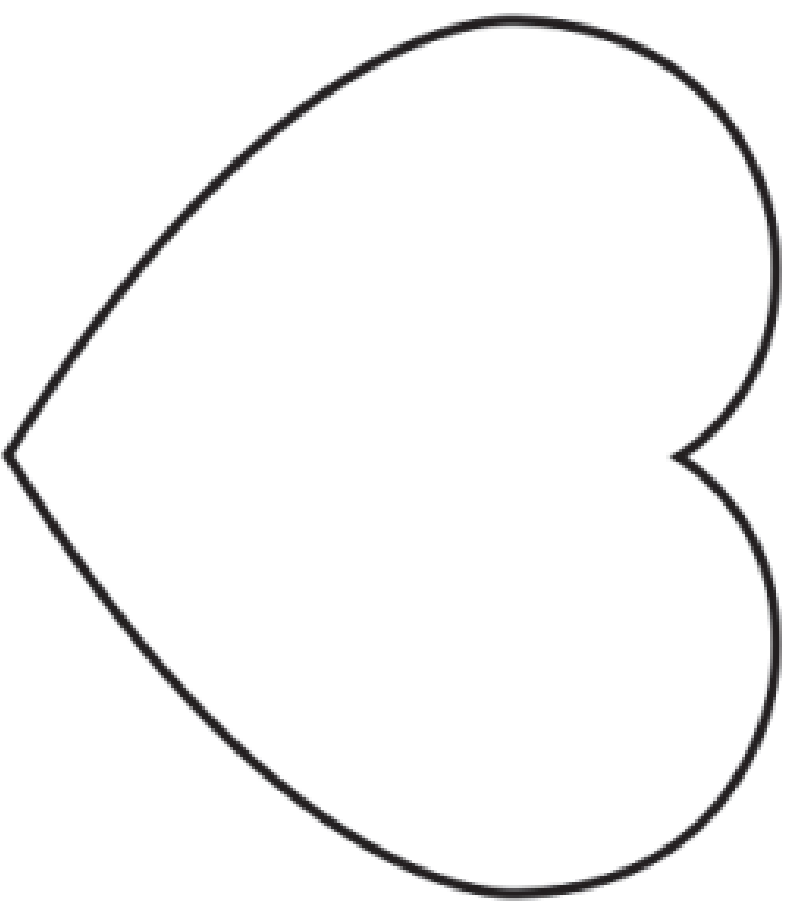
## TRY COLOR YOUR HEART!

1. 次のページを見てください。言葉を見て、まずは自分が感じている気持ちをその気持ちに合う色で印をつけてみましょう。1つの感情ワードに1つの色で、それぞれ別の色を使います。あまり考えすぎないでやってみてくださいね！
2. 印をつけた色を使って、ハートの中に色を塗っていきます。大きさや形を変え、その感情の大きさや形を表しましょう。
3. 紙を半分に折って、友達や家族にハートを見せましょう。

※あなたが選んだ具体的な感情を誰かに教える必要はありません。  
必要であれば信頼できる人とシェアしてみてくださいね。

折り線

ワクワクする 怒り 幸せ 怖い 不安 悲しい 楽しみ 心配  
落ち込む 穏やか 安全 気にかかる がっかり できると思える  
恥ずかしい ちがうと思う 嬉しい 自信がある ばかげている  
かわいげがない 驚いた 無力 希望をもった 愛くるしい  
どうにかそうなってほしい だまされた 困っている 傷ついた  
苦しい 息ができない イライラする やる気まんまん 勇気いっ  
ぱい 誇りに思う 気持ちがいい おいてけぼり 心が軽い  
心が重たい 自分のことをよくわかっている るんるん  
どうしたらいいかわからない ひとりぼっち 自分ほだめだ  
むかつく 満足 たのしい 嫌な予感がする 苦い 馬鹿にされた  
安心 ばかばかしい 笑っちゃう 落ち着いている 申し訳ない  
元気いっぱい うらやましいほんわか あのひとはいいなあ  
どうしても気になる ふーん どうでもいい



# POP-UP FESTIVAL 2023

## COLOR YOUR HEART CAMPAIGN



# あなたのハートを アップロードしてください♪

COLOR YOUR HEARTで「ユニセフ世界こどもの日」のお祝いにご参加いただきありがとうございます！



[UPLOAD YOUR HEART](https://forms.gle/L9JQZz9i3wGhbrP67)

ハートの横に名前と国名を書いてください。  
紙を半分に折って、ハートを持って見せ、写真を撮り  
ぜひここからアップロードしてください！

<https://forms.gle/L9JQZz9i3wGhbrP67>

11月8日までにアップロードすると

11月20日にあなたのハートがニューヨークのユニセフで展示されます。

## もっと知りたい？

英語 [HTTPS://WWW.6SECONDS.ORG/POPUP/](https://www.6seconds.org/popup/)

日本語 [HTTPS://DAIJOUBU-EQ.ORG/POPUP/#07](https://daijoubu-eq.org/popup/#07)



POP-UPフェスティバルは、世界中の子どもたちの心身の健康を願う世界最大のEQプログラムです。米国Six Secondsは11月20日「ユニセフ世界こどもの日」をお祝いし、POP-UPフェスティバルを開始しました。楽しく、かわいく、有意義な「無料」のたくさんのEQアクティビティは、子どもたちはもちろん、大人たちのエクイティ（公平性）に対する心や感情知能EQを育みます。

**SIGN UP!**