



「ちがうよ」と言われて、かっとなってしまった。

①「できなかった」とき、あなたはどのようなことをしますか？

- ☐ 言い返した ☐ ものにあたった ☐ 何も言わなかった
☐ その場をはなれた ☐ そのほか ()

②どうして、①のことをしましたか？

- ☐ 自分が正しいと思っていたから
- ☐ お友だちの言い方がイヤだったから
- ☐ 気もちの整理がむずかしかったから
- ☐ びっくりして、とっさに怒ってしまった
- ☐ そのほか（ ）

③どうしたらよかったですか？

そのとき、どんなふう^{つた}に伝えたらよかった^{おも}と思う？
()

気持ちが落ちつくために、どんなことができそう？
()

④次に同じようなことがあったらどうしますか？

- ☐ すこし^{しんこゆう}深呼吸してから話す
- ☐ 「ちょっと^ま待って」と言って落ちつく時間をとる
- ☐ 自分^{じぶん}の気^きもちをことばで伝える
- ☐ 先生^{せんせい}や大人^{おとな}に伝^たえて手^て伝^つってもらう
- ☐ そのほか（ ）

◆ メモ・ふりかえり

$$\left(\begin{array}{c} \text{ } \end{array} \right)$$
