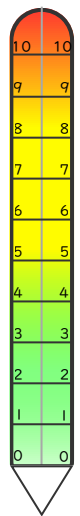


①いまの気持ちを考えよう



出来事

後ろからぶつかられた

いまの気持ち

かなしい

気持ちの強さ


6

②頭にうかんだ言葉



ぼくのこときらいなのかな？

③本当にそうかな？チェック

②の言葉について下のチェック項目をそれぞれ考えましょう 

☐ いつも本当にそうですか？
→今日がはじめて

☐ 他の見方は？
→いやがらせなのかもしれない

☐ 前に似たようなときがあったときは
どうでしたか？
→今回ははじめて

☐ 友だちならなんて言っていますか？
→「そんなことないんじゃない？」と言うかも

④別の考え方

③で考えた結果、思い浮かんだ新たな考え
(思い浮かんだことをたくさん挙げましょう)

- ・ たまたまぶつかったのかも
- ・ 相手が急いでいたのかも
- ・ 自分でなくてもぶつかっていたかも

⑤いちばん見えそうな新しい考え



たまたまぶつかっただけかも

⑥考えた結果の気づき

当てはまるものにチェックしよう

☐ よくわからなかった

☐ ちょっと難しかった

☒ おもったより大丈夫だった

☒ 新しい考えがみつかった

気づいたこと/いまの気持ちの変化は？

- ・ ぼくのことを嫌っていたわけではないかも
- ・ 始めは悲しかったけど、今は悲しい気持ちがなくなった

