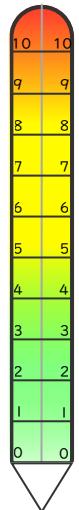


## ①いまの気持ちを考えよう



出来事

後ろからぶつかられた

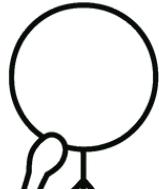
いまの気持ち

かなしい

気持ちの強さ

6

ぼくのこときらいなのかな？

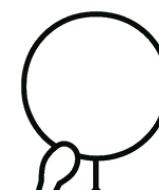


## ④別の考え方

③で考えた結果、思い浮かんだ新たな考え方  
(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

たまたまぶつかっただけかも

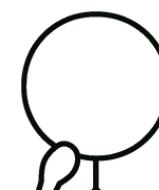


## ②頭にうかんだ言葉



## ⑤いちばん使えそうな新しい考え方

たまたまぶつかっただけかも



## 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?  
→今回がはじめて
- 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

## 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、今は悲しい気持がなくなった

