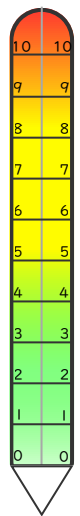


### ①いまの気持ちを考えよう

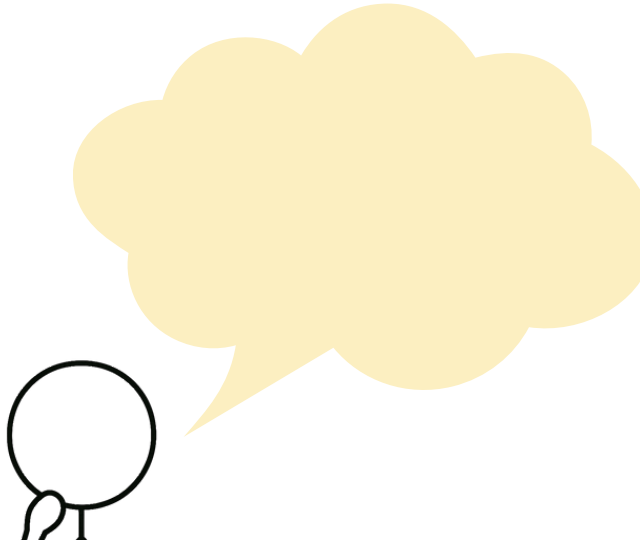


出来事


いまの気持ち

気持ちの強さ

### ②頭にうかんだ言葉



### 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？

☐ 他に見方はありますか？

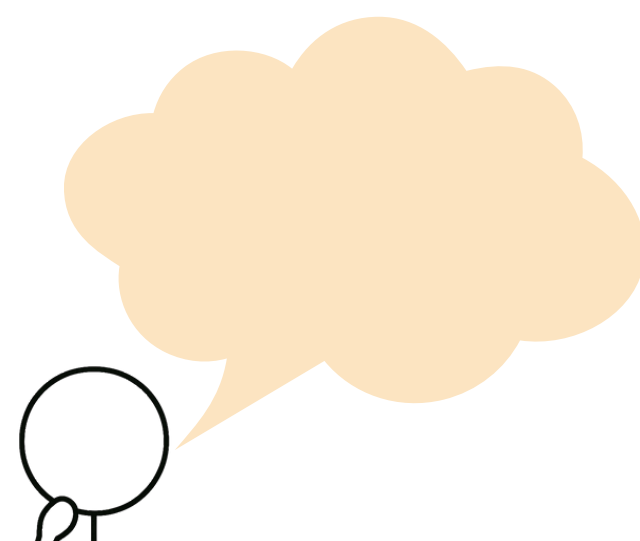
☐ 前に似たようなときがあったときはどうでしたか？

☐ 友だちならなんて言っていますか？

### 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)

### ⑤いちばん使えそうな新しい考え



### 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？

