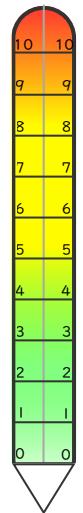


## ①いまの気持ちを考えよう

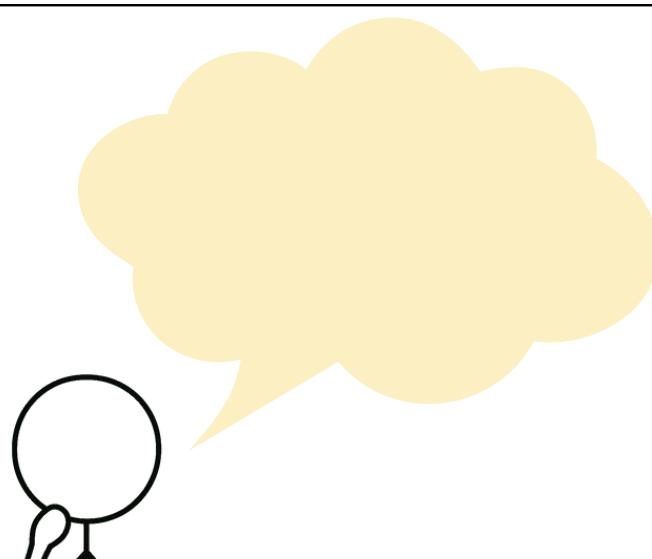


出来事

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

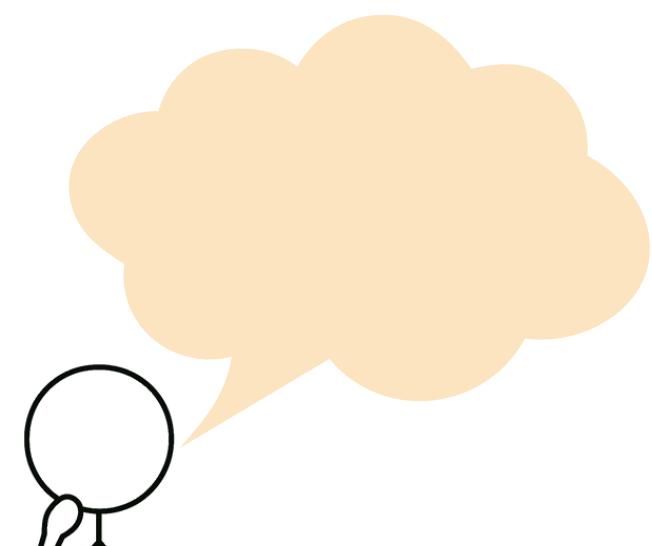


- いつも本当にそうですか？
- 他に見方はありますか？
- 前に似たようなときがあったときはどうでしたか？
- 友だちならなんて言っていますか？

## ④別の考え方

③で考えた結果、思い浮かんだ新たな考え方  
(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方



## 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？

