「自分の考え方の特徴を知ろう」①

年　　　　組　　　　番

氏名

●あなたはどう考えますか？

（１）今回の期末試験は自分なりにすごくがんばった。数学は90点は取れたという自信があったけど，結果は50点だった。国語は90点だった。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| その時考えたこと | その時の感情 | 捉え方のクセ | |
|  |  | □非難 | □正義 |
| □罪悪感・劣等感 | |
| □心配 | □あきらめ |
| □無関心 | □前向き |

　（２）明日は部活動の練習が休みだ。同じ部活動のＡさんと，前から一緒に映画を見に行く約束をしていたので，明日一緒に行こうと思ってSNSで誘った。しかしずっと待っているのに，全然返事が返ってこない。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| その時考えたこと | その時の感情 | 捉え方のクセ | |
|  |  | □非難 | □正義 |
| □罪悪感・劣等感 | |
| □心配 | □あきらめ |
| □無関心 | □前向き |

（３）朝バス停で同じクラスのＢさんに会った。「おはよう」とあいさつしたら，不機嫌そうに「おはよ・・・」と言われた。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| その時考えたこと | その時の感情 | 捉え方のクセ | |
|  |  | □非難 | □正義 |
| □罪悪感・劣等感 | |
| □心配 | □あきらめ |
| □無関心 | □前向き |