

# 「自分の考え方の特徴を知ろう」①

年 組 番

氏名

## ●あなたはどのように考えますか？

(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	
		<input type="checkbox"/> 非難	<input type="checkbox"/> 正義
		<input type="checkbox"/> 罪悪感・劣等感	
		<input type="checkbox"/> 心配	<input type="checkbox"/> あきらめ
		<input type="checkbox"/> 無関心	<input type="checkbox"/> 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	
		<input type="checkbox"/> 非難	<input type="checkbox"/> 正義
		<input type="checkbox"/> 罪悪感・劣等感	
		<input type="checkbox"/> 心配	<input type="checkbox"/> あきらめ
		<input type="checkbox"/> 無関心	<input type="checkbox"/> 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	
		<input type="checkbox"/> 非難	<input type="checkbox"/> 正義
		<input type="checkbox"/> 罪悪感・劣等感	
		<input type="checkbox"/> 心配	<input type="checkbox"/> あきらめ
		<input type="checkbox"/> 無関心	<input type="checkbox"/> 前向き