

「自分の考え方の特徴を知ろう」②

年 組 番

氏名

1 捉え方のクセ～自分にあてはまるものはありますか～

(1) **非難**：誰かのせいにする

「こうなったのは、あいつのせいだ。」「自分は悪くない。」

(2) **罪悪感・劣等感**：自分のせいにする

「こうなったのは、じぶんのせいだ。」「自分はみんなより劣っている。」

(3) **正義**：公平さを気にする

「そんなことはすべきではない。」「それは正しくない。」

(4) **心配**：未来を心配しすぎる

「きっとわるいことになるに違いない。」「ああなったらどうしよう…。」

(5) **あきらめ**：自分にはコントロールできないと考える

「自分にできるわけがない。」「それは自分の手に負えない。」

(6) **無関心**：問題から目を背ける

「私の知ったことではない。」「自分には関係ない。」

(7) **前向き**：困難なことや問題も前向きに考える

「やればできる。」「自分には乗り越えられる。」

【引用資料】

- ・山田洋平（2018）『子どもの「社会性」と「感情」をどう育てるか』月刊教育相談 2018年5、6月号 ほんの森出版
- ・足立啓美他（2014）『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本ー楽しいワークで身につく「レジリエンス」』法研