

「気持ちの伝え方」①

年 組 番

氏名

●こんな状況ではどのように行動しますか？

(1) 今日の放課後は委員会の仕事があった。しかし同じ委員の友だちは、何も言わないで帰ってしまった。

気持ち

相手に言うこと・すること

(2) あなたは友だちから「財布を忘れたから、お昼ごはんを買うお金を貸してほしい」と言われ、500円を貸した。しかし友だちはいつまでたってもお金を返してくれない。

気持ち

相手に言うこと・すること

(3) あなた（部活動のキャプテン）は副キャプテンに明日の部活動の練習内容についてSNSで相談のメッセージを送ったが、いつまでたっても返事がない。

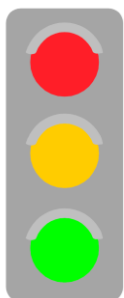
気持ち

相手に言うこと・すること

●こころの信号機

イライラする 落ち着かない がまんでできない・・・ そんなときは

「こころの信号機」



【赤】 まずは一呼吸

【黄】 “ひょっとしたら” “もしも” の状況分析

【青】 適切な行動