

「気持ちの伝え方」②

年 組 番

氏名

●「I（私）メッセージ」で気持ちを伝える練習してみよう。

(1) 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。

① よくないと感じる相手の行動
② 相手の行動で感じた気持ち（感情）
③ “ひょっとしたら” “もしも” を考える 【信号機 “黄”】
④ I（私）メッセージを考える 【信号機 “青”】

(2) 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。しかし、いつまでたっても返事がない。

① よくないと感じる相手の行動
② 相手の行動で感じた気持ち（感情）
③ “ひょっとしたら” “もしも” を考える 【信号機 “黄”】
④ I（私）メッセージを考える 【信号機 “青”】

●今日の学びを今後どのように活かしていきたいですか（今の気持ち）。

--

今日の学習について、あてはまるところに○をつけましょう

4：とてもそう思う 3：思う 2：あまり思わない 1：まったく思わない

- 「こころの信号機」を理解できましたか [4 3 2 1]
- 「I（私）メッセージ」を使った気持ちの伝え方を理解できましたか [4 3 2 1]
- 今日の学びをこれから活かしていこうと思いますか。 [4 3 2 1]