「こころの危機に対応しよう」②

年　　　　組　　　　番

氏名

１　相談すること，相談しないことのメリットとデメリットを考えてみよう。

【最近のAさんの様子】

　Aさんは最近，食欲がなく夜もよく眠れません。気分が落ち込んで，何をするにもやる気が出ません。また，ささいなことでもイライラして，家族に八つ当たりしてしまいます。授業では集中力が続かなくなり，先生の話を聞き逃してしまうことが増えました。友だちと話をすることもめんどくさいと感じます。朝は学校に行くことがつらくて，休みたいと思う日もあります。実際に朝起きることができずに，遅刻が増えました。

（１）誰かに相談すると・・・

|  |  |
| --- | --- |
| メリット（よいことがありそうだ） | デメリット（嫌なことになりそうだ） |
|  |  |

（２）誰にも相談しないと・・・

|  |  |
| --- | --- |
| メリット（よいことがありそうだ） | デメリット（嫌なことになりそうだ） |
|  |  |

２　もしあなたがAさんだったら実際に相談しますか？相談する人は「誰に，どんなことを」相談するか書きましょう。相談しない人は，代わりにどうするかを書きましょう。

|  |
| --- |
|  |