

「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、先生の話聞き逃してしまうことが増えました。友だちと話す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。

--