ワークシート T３: P2 友達からの相談

あなたは、友達から、健康のことでされました。下の A と B の中から、友達のみを一つんで、アドバイスの準備をしなさい。

友達のみ（一つびなさい）

1. **最近、よくれないんだよね。ベッドに入って、何か読んでるとくなるかなぁと思って、スマホでマンガ読んだりしてるんだけど、気がつくと２時間とか、３時間とか、きてて。やばいって思ってマンガ読むのをやめてようとするんだけど、今度はなんかってぜんぜんくならな**

**いんだよね。なんか朝の４時になってやっとくなったんだよ**。

1. なんか、最近少しちんでるんだ～。今、っているクラスがちょっとむずかしくて、すごく心配なんだよね。クラスメートはみんな がよさそうに見えて、自分だけ先生の話しがよくわからないみたいで、クラスで質問するのはずかしいし…。クラスのトピックはすごくがあ

るから、やめたくないんだけど、このままだと、がすごくくなっちゃうかも。

1. 友達のみについて、この他に知りたいことがありますか。を書いておきましょう。
   1. **どんな晩御飯食べる？**
   2. **部屋の天気どう？**
   3. **マットレスはフワフワ？**

1. 友達が、今していることや、考えていることの中に、よくないことはありますか。（例：ダイエットで朝ごはんを食べないこと）あなたは、どうしてそれがよくないと思っていますか。
   1. **食べすぎるとき、溜飲があるから、たくさんご飯をたべる、やめてほうがいいと思う。**
   2. **重いマットレスがあるとき、背筋が悪くになるから、ぜんぜん寝られないです。**

1. 友達にアドバイスを二つ考えてください。どうしてそれがなのかもしてください。

アドバイス１

**夜は食べてほしいとき、小さな食べ物（例えば　サンドイッチ、フルーツ）食べてください。それはヘルシーとか、しょうらいにふとってにならないから、いいと思います**

アドバイス２

**フワフワ枕とマットレスを買ったほうがいいと思います。確かにちょっと高いけど、背筋がいいし、簡単寝られるし、起きるとき、元気で、明るいになるし、買ってほうがいいですよ。**