

あなたはどのように考えますか？

今回の期末試験は自分なりにきちんと試験勉強をしたので、線形代数学の授業は90点は取れたという自信があったけど、結果は50点だった。微分積分学は90点だった。

そのとき考えたこと

そのときの感情

あなたはどのように考えますか？

明日は休みだ。友人のAさんと、前から一緒に映画を観に行く約束をしていたので、明日一緒に行こうと思ってSNSで誘った。しかしずっと待っているのに全然返事が返って来ない

そのとき考えたこと

そのときの感情

考え方のクセ ～ 自分にあてはまるものはありますか ～

① **非難**：誰かのせいにする

「こうなったのはあいつのせいだ」「自分は悪くない」

② **罪悪感・劣等感**：自分のせいにする

「こうなったのは自分のせいだ」「自分はみんなより劣っている」

③ **正義**：公平さを気にする

「そんなことはすべきではない」「それは正しくない」

④ **心配**：未来を心配しすぎる

「きっと悪いことになるに違いない」「ああなったらどうしよう…」

⑤ **あきらめ**：自分にはコントロールできないと考える

「自分にできるわけがない」「それは自分の手には負えない」

⑥ **無関心**：問題から目を背ける

「私の知ったことではない」「自分には関係ない」

⑦ **前向き**：困難なことも問題も前向きに考える

「やればできる」「自分には乗り越えられる」

あなたはどれかのクセがありましたか？

今回の期末試験は自分なりにきちんと試験勉強をしたので、線形代数学の授業は90点は取れたという自信があったけど、結果は50点だった。微分積分学は90点だった。

- ① **非難**：誰かのせいにする
- ② **罪悪感・劣等感**：自分のせいにする
- ③ **正義**：公平さを気にする
- ④ **心配**：未来を心配しすぎる
- ⑤ **あきらめ**：自分にはコントロールできないと考える
- ⑥ **無関心**：問題から目を背ける
- ⑦ **前向き**：困難なことも問題も前向きに考える

あなたはどれかのクセがありましたか？

明日は休みだ。友人のAさんと、前から一緒に映画を観に行く約束をしていたので、明日一緒に行こうと思ってSNSで誘った。しかしずっと待っているのに全然返事が返って来ない

- ① **非難**：誰かのせいにする
- ② **罪悪感・劣等感**：自分のせいにする
- ③ **正義**：公平さを気にする
- ④ **心配**：未来を心配しすぎる
- ⑤ **あきらめ**：自分にはコントロールできないと考える
- ⑥ **無関心**：問題から目を背ける
- ⑦ **前向き**：困難なことも問題も前向きに考える

スマホの良い面？

スマホの良い面？

他の面は  
ないかな？

スマホの悪い面？

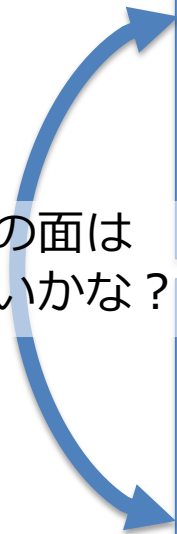
〇〇〇〇さんの苦手なところ？



〇〇〇〇さんの苦手なところ？

〇〇〇〇さんの長所？

他の面は  
ないかな？



## このワークショップのメニュー

No. 1	(第3週)	基本的な生活習慣
No. 2	(第4週)	自己・他者への気づき, 聞く
No. 3	(第5週)	伝える
No. 4	(第6週)	関係づくり
No. 5	(第7週)	ストレスマネジメント
最終回	(第8週)	ワークショップの振り返り