

場面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、1000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。

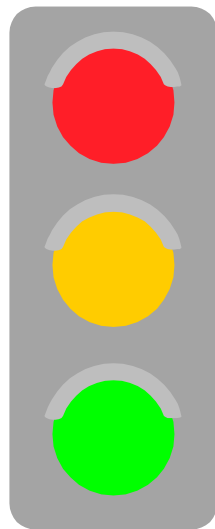
場面2

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が、いつまでたっても返事がない。

イライラする 落ち着かない
ガマンできない・・・

こころの信号機

気持ちが落ち着かない時は、
「こころの信号機」を使って、
正しく行動しましょう。



1. 止まれ！

深呼吸を3回して、
気持ちが落ち着くまで待ちましょう。

2. よく考えよう。

- ①“ひょっとしたら…”、“もしも…”
仕方のない事情や理由がないか考えま
しょう。
- ②そして、どうすればうまくいくか、
いくつか方法を考えましょう。

3. やってみよう。

一番いいと思う方法をやってみましょう。

気持ちを伝える時には、
「I（私）メッセージ」

うまくできたかな？

自分がした方法を、ふり返りましょう。

“I” (私)メッセージ

「私」を主語にして話す方法。

「私はあなたが心配」「私は悲しい」「私は困っている」

“You” (あなた)メッセージ

「あなた」を主語にして話す方法。

「あなたは最近休んでばかり」

「あなたはなぜそんなことをするの？」

「あなたはなぜ〇〇をしてくれないの？」

場面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、1000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。

場面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が、いつまでたっても返事がない。

場面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、1000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は？
- (2)相手の行動で自分が感じた気持ち(感情)
- (3)“ひょっとしたら” “もしも” を考える
- (4)“I” (私) メッセージを考える

場面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が、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は？
- (2)相手の行動で自分が感じた気持ち(感情)
- (3)“ひょっとしたら” “もしも” を考える
- (4)“I” (私) メッセージを考える