　　　　　　「自分の考え方の特徴を知ろう」②

年　　　　組　　　　番

氏名

１　捉え方のクセ～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，じぶんのせいだ。」「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

　　　　「きっとわる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：困難なことや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。」

【引用資料】

・山田洋平（2018）『子どもの「社会性」と「感情」をどう育てるか』月刊教育相談2018年５．６月号　ほんの森出版

・足立啓美他（2014）『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本－楽しいワークで身につく「レジリエンス」』　法研