「気持ちの伝え方」①

年　　　　組　　　　番

氏名

●こんな状況ではどのように行動しますか？

（１）今日の放課後は委員会の仕事があった。しかし同じ委員の友だちは，何も言わないで帰ってしまった。

|  |
| --- |
| 気持ち |
| 相手に言うこと・すること |

（２）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，５００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。

|  |
| --- |
| 気持ち |
| 相手に言うこと・すること |

（３）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。

|  |
| --- |
| 気持ち |
| 相手に言うこと・すること |

●こころの信号機

　イライラする　　落ち着かない　　がまんできない・・・　そんなときは

「こころの信号機」

【赤】まずは一呼吸

【黄】“ひょっとしたら”“もしも”の状況分析

【青】適切な行動