

# ちが <sup>かんが</sup> 違った考えをしてみよう

ねん 年      くみ 組      なまえ 名前

ひごろ <sup>かん</sup> 感じた嫌な <sup>いや</sup> 気持ち <sup>きもち</sup> を書 <sup>か</sup> きま <sup>し</sup> ょう。その嫌な <sup>いや</sup> 気持ち <sup>きもち</sup> を落 <sup>お</sup> ち着 <sup>つ</sup> かせ <sup>る</sup> た <sup>め</sup> の方法 <sup>ほうほう</sup> も考 <sup>かんが</sup> えて、書 <sup>か</sup> きま <sup>し</sup> ょう。

月 日 場所・場面 ( )

【何 <sup>なに</sup> があ <sup>あ</sup> った？】

【あ <sup>あ</sup> な <sup>な</sup> た <sup>た</sup> は <sup>は</sup> どう <sup>どう</sup> した？ どう <sup>どう</sup> 思 <sup>おも</sup> った？】

【ど <sup>ど</sup> ん <sup>ん</sup> な <sup>な</sup> 気 <sup>き</sup> 持 <sup>もち</sup> ち？ ど <sup>ど</sup> れ <sup>れ</sup> くら <sup>ら</sup> い <sup>い</sup> の <sup>の</sup> 強 <sup>つよ</sup> さ？】

気 <sup>き</sup> 持 <sup>もち</sup> ち：                      強 <sup>つよ</sup> さ：                      % (0 ~ 100)

	ちが <sup>かんが</sup> 違った考え	き <sup>もち</sup> 気持ち	%	かん <sup>そう</sup> 感想
かん <sup>が</sup> 考 <sup>え</sup> 方 <sup>かた</sup> ①				
かん <sup>が</sup> 考 <sup>え</sup> 方 <sup>かた</sup> ②				
かん <sup>が</sup> 考 <sup>え</sup> 方 <sup>かた</sup> ③				