



「こんな時どうするシート」とりせっ

これは、感情に関する心理教育・ワークを目的に作成したもので、自分の思考や感情、行動パターンを分析することを目的としています。また、考え方を修正したり、別の対処方法を考えたりする内容にも発展させることが可能です。

このワークは「大ピンチずかん」から着想を得たもので、誰もが経験する日常生活のちょっと（またはかなり）困る場面をトピックとして取り上げています。感情に関するワークを行う際、取り扱う内容によっては、場面・状況設定や子どもの回答がリアリティに欠け、言葉だけが上滑りしたただの国語のお勉強になっていると個人的に思うことがあります。また、いきなり自分自身に起きた重大な出来事（例えば最近ブチギレて友だちを殴ってしまったことなど）を取り扱うと、回避・否認が生じやすく、また、本当の考えや気持ちよりも社会的に望ましい答えを言うだけの形式的なワークとなり、思考を深めることにはつながりません。

ですので、気軽に考えられて、かつ生活に密着したリアリティある内容を扱うことも重要だと考え、作ってみました。子どもに答えさせるだけではなく、支援者も一緒に答えて、楽しみながら進める、ということが大切です。「真面目に気持ちのお勉強」では子どもによっては楽しくなく、リアリティあるその子の気持ちを引き出すことは難しいため、楽しく感情について話せるよう、面白おかしく取り組んでみましょう。このようなライトな内容から自分の気持ちを人と話してシェアするということに慣れ、いずれ重大なテーマについても考えや気持ちを人に話せるようになる、そんなイメージで、その準備運動としてのシートだと思ってご活用ください。

こんな時どうするシート

遠足でお弁当を忘れた

じけん

今日は待ちに待った遠足。みんなで水族館に来た。お昼の時間になったので、リュックをあけてお弁当…と思ったら、お弁当がない！



ない！

頭にうかんだこと

かんがえ

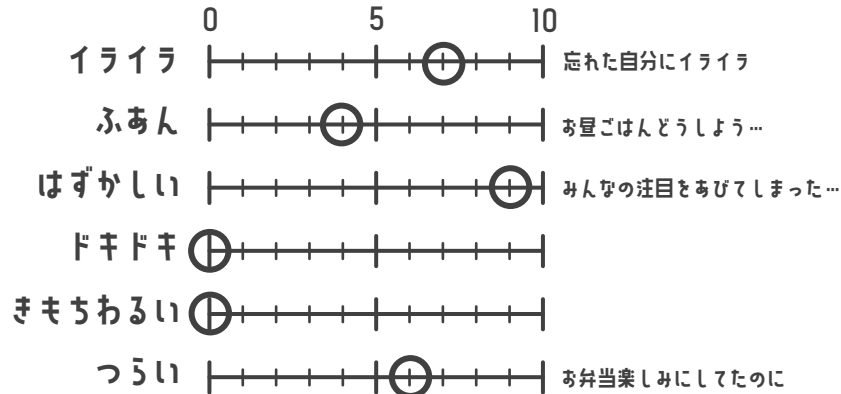
こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう

れい

- ・朝もっとちゃんと確認すればよかった
- ・みんなにばれたうそごくはずかしいやつた
- ・こんなミスありえない
- ・好きなおかず入ってたのに
- ・あなかしいた…

気持ちメーター

きもち



そのほかの気持ち [みじめ]

あなたならどうする？

どうする

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

れい

- ・先生に言うのははずしいけど…言うしかない
- ・同じ班の子が「あー弁当忘れたのー？」って言ってみんなにばれる
- ・近くに売店があったら先生からお金を借りて買う
- ・みんながちょっとずつわけてくれるかも
- ・おやつを食べてがまんする

こんな時どうするシート



じけん

今日の宿題が何か、まったくわからない

連絡帳にも書いていないし、先生がなんて言っていたかもまったくおぼえていない。プリントをもらったかもおぼえていない…



何か宿題が出されていることだけはかくじつな人だけど…



かんがえ

頭にうかんだこと

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



きもち

気持ちメーター

0 5 10

イライラ |-----|

ふあん |-----|

はずかしい |-----|

ドキドキ |-----|

きもちわるい |-----|

つらい |-----|

そのほかの気持ち []



どうする

あなたならどうする？

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



じけん

みんなが知らないプリントを出し始めた

朝会で先生が「昨日のプリント、出してください」と言ったけど、何のことかさっぱりわからない。でもみんなは当たり前のようにプリントを出している。



なにあのプリント...



かんがえ

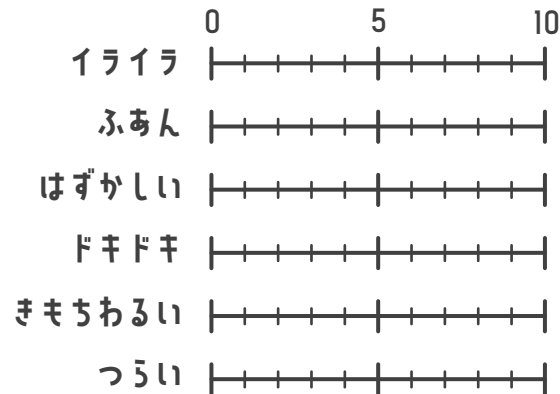
頭にうかんだこと

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



きもち

気持ちメーター



その他の気持ち []



どうする

あなたならどうする？

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



手さげの中の水とうかうちがもれてた

じけん

水とうのふたがちゃんとしてあらず、お茶がもれてしまった。
学校からもらったプリント、図書館で借りた本、学童で作った
折り紙がぬれてしまった。



頭にうかんだこと

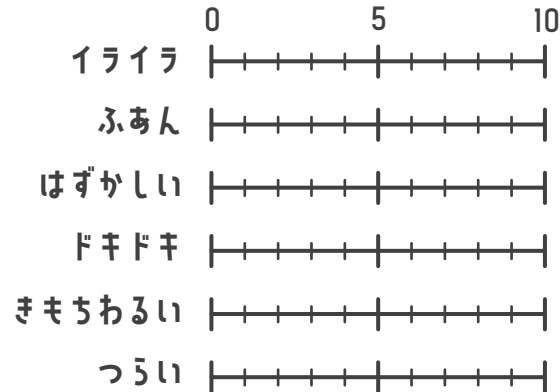
かんがえ

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



気持ちメーター

きもち



そのほかの気持ち []



あなたならどうする？

どうする

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



じげん

肉がかみきれない

おいしいステーキなのに、かんでもかんでもかみきれない。

飲みこむこともできず、味もなくなり、あごもつかれてきた…



かんがえ

頭にうかんだこと

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



きもち

気持ちメーター

0 5 10

イライラ |-----|

ふあん |-----|

はずかしい |-----|

ドキドキ |-----|

きもちわるい |-----|

つらい |-----|

その他の気持ち []



どうする

あなたならどうする？

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



待ち合わせの時間に友だちがこない

じけん

いっしょに遊ぶ約束をした友だちと公園で待ち合わせ。約束の時間は20分以上すぎたのに、友だちはまだこない。



頭にうかんだこと

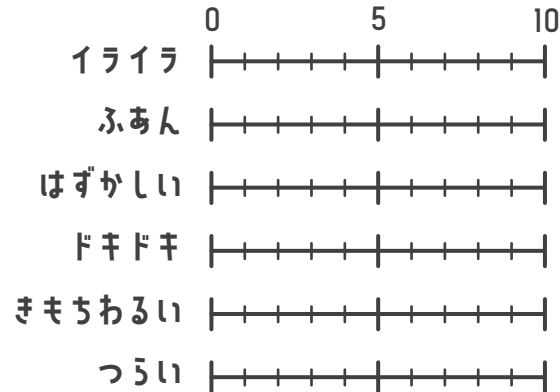
かんがえ

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



気持ちメーター

きもち



そのほかの気持ち []



あなたならどうする？

どうする

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



朝、くつをはこうとしたら、くつがぬれていた

じけん

きのう、雨の中グラウンドで遊んだのに、くつをそのままにしてしまった。朝、くつをはこうとしたら、泥まみれでぐちょぐちょ。



頭にうかんだこと

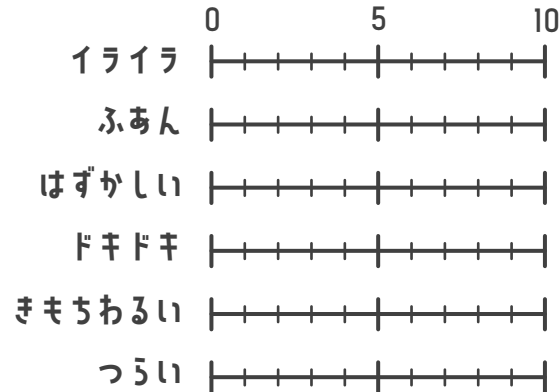
かんがえ

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



気持ちメーター

きもち



そのほかの気持ち []



あなたならどうする？

どうする

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



じげん

「先生に言うかな！」と言われた

クラスの子と言い合いになり、ちょっと強く言いすぎてしまった。
そうしたら「先生に言うかな！」と言われてしまった。

先生に言うかな！



かんがえ

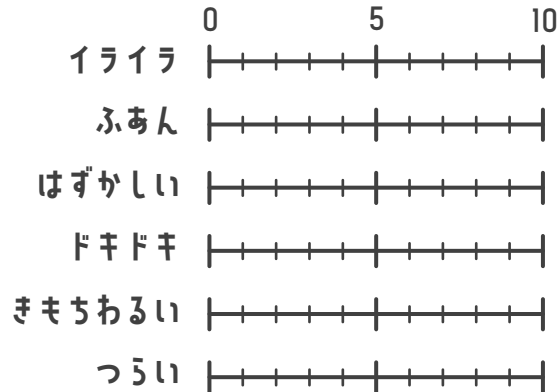
頭にうかんだこと

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



きもち

気持ちメーター



そのほかの気持ち []



どうする

あなたならどうする？

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



学校から帰ると、お母さんがイライラしている

じけん

ちょくせつ何か言われるわけではないけど、無言のうしろすがた
からまがまがしいオーラがあふれ出ている。



頭にうかんだこと

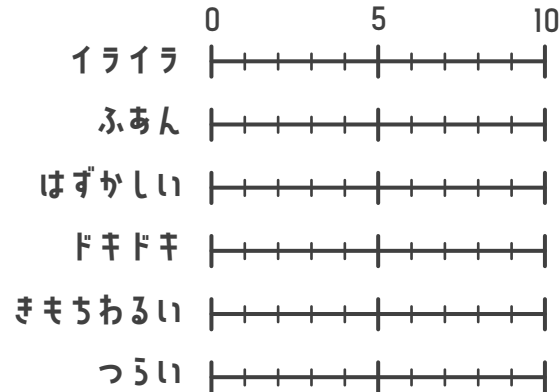
かんがえ

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



気持ちメーター

きもち



そのほかの気持ち []



あなたならどうする？

どうする

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK

こんな時どうするシート



じけん



かんがえ

頭にうかんだこと

こんな時にどんなことを考えるかを書いてみよう



きもち

気持ちメーター

0 5 10

イライラ |-----|

ふあん |-----|

はずかしい |-----|

ドキドキ |-----|

きもちわるい |-----|

つらい |-----|

そのほかの気持ち []



どうする

あなたならどうする？

「あなたならどうするか」でもいいし「こうなるのではないか」という予想でもOK