

SOS の出し方に関する教育 ワークシート

1 悩^{なや}んだときは、どのような方法で気持^かちを切り替^かえてきましたか？

2 自分が相談するとしたら、誰^{だれ}に相談したいと思いますか。また、その相手に相談するとき、最初に何と言って話しかけますか。

(例：相談したいことがあるんだけど…。 / 少し時間を作って、話を聴^きいていただけませんか？など)

相談する相手 (ニックネームで良い)	最初 ^{ひとこと} の一言
①	「
②	「
③	「

ペア活動

ペアの相手を、上記のうちの一^{ひとり}人だと思って、最初^{ひとこと}の一言を言う練習をしてみましょう。
相談する相手^{だれ}が誰であるかは、秘密のままでよいです。

自分	: 「(上記に書いた最初 ^{ひとこと} の一言)」
相手	: 「いいよ。(セリフを付け加えてもよい。安心させるような雰 ^{ふんい} 囲 ^き 気で。)」
自分	: 「ありがとう。」

3 ペア活動をして、感じ^ふたことを振り返りましょう。

年 組 番 氏名
