

かんが かた か きもち こうどう か

# 考え方が変わると気持ちや行動も変わるよ!

実施日

\_\_\_\_月 \_\_\_\_日

おなじような場面でも、人によって行動が違うのは、どうしてなんだろう？

考え方が変わると、気持ちや行動も変わります。

よい行動や、よい結果につながるのには、どんな考え方でしょうか。

例) ろうかを歩いていたなら、友だちと肩がぶつかりました。

## 思考

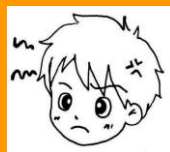
かんが 考えたこと

あいて 相手は、わざとぶつかってきた。

かんが かた 考え方を 変えると

たが お互いに、気がつかないかもしれない。

## 気持ち



イライラ  
はらた 腹が立つ



おだやか

## 行動

い 言ったこと、みごと 行ったこと

おおこえ 大声で  
「なにすんねん！」  
い と言って、にらむ。

「ごめん。大丈夫？」  
こえ と声をかける。

## 結果

けんかになる。  
とも 友だちをなくす。  
ケガをする。

き 気をつけて歩く。  
とも 友だちのまま。

考え方が変わると、こんな気持ちや行動、結果が変わってきますね！

人と気持ちよくすごしたり、友だちとなかよくしていくためには、あなたがどのように考え、思ったかを知り、よい結果になるように、その考え方を見直してみることが大切です。

# できごとについて、考え方を考えてみると...

実施日

月 日

ひと きもちよくすごしたり、とも 友だちとなかよくしていくためには、あなたがどのようにかんが おも 考え、思ったかをし けっか 結果になるように、そのかんが かた みなお 考え方をみ直してみることがたいせつ 大切です。

じょうきょう  
できごと・状況

しこう  
思考 かんが おも 考え、思ったこと

かんが かた  
考え方を  
か  
変えると

きもち

こうどう  
行動 い 言ったこと、あこほ 行ったこと

けっか  
結果

# あくま 悪魔のささやきに負けないで!

実施日

月 日

かんが かんが かんが かんが かんが  
考え方によって、気持ちや行動、そして結果が変わりましたね。

けんか けんか けんか けんか けんか  
よい結果につながる考え方や、悪い結果につながる考え方について学習 します。

じぶん かんが かんが かんが  
自分の考え方を見直してみましよう。

□それをしたらどうなるか、先のことを考 えて  
ね。

□相手の人の気持ちを考えてから行動してね。

□していいか迷った時は、大人に相談しようね。

□自分のしたことは、正直 に認めないといけ  
ないよ。

□自分が決めたことや、したことに責任をもた  
ないといけないよ。

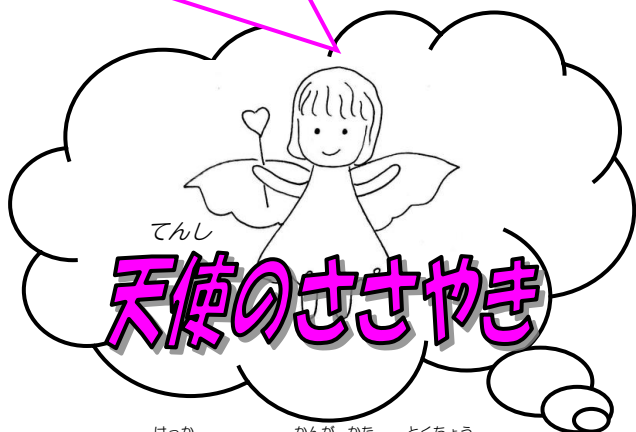
□バレても、他の人のせいにすればいいよ。

□バレても、「知らない。してない。」などとウソ  
をつけばいいよ。

□誰もみてない、バレてないからルールをやぶっ  
ちゃえ!

□がまんしなくてもいいよ。自分さえよければ  
いんだから。

□他の人が、嫌な思いをしたり、傷ついても、気  
になくていいよ。



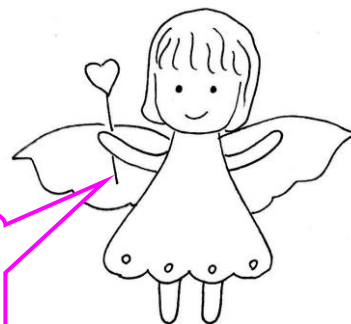
よい結果になる考え方の特徴



悪い結果になる考え方の特徴



がんばって!



「悪魔のささやき」を「思考の誤り」といいます。

あなたの「天使のささやき」の声をよくきいてください。

「悪魔のささやき」に負けないで!

# 自分の「思考の誤り」を探してみよう!

実施日

月 日

①～⑤が、よくある「思考の誤り」です。あなたの場合、下にあげている「思考の誤り」が、どのボックスに入るか考えてみましょう。

## ① 人のせいにする

自分でやったことなのに、だれか他の人のせいにする。

例) 忘れ物をした泉北さんは、「お母さんが、ハンカチを持っていきなさいと言わなかったから」と言いました。

## ② いいわけをする (正当化)

自分がやらなかったり、悪いことをした原因を、何か別の理由にする。

例) お風呂がきれいな泉北君は、「入ろうとしたんだけど、お風呂がこわれていたんだ」と言いました。

## ③ うそをつく

本当はしたのに「していない」と言ったり、全部言わずに少しごまかしたりする。

例) ルールをやぶった泉北さんは「なんのこと?」と、知らないふりをしました。

## ④ 最小化

実際にあったことより、ささいな(小さい)こととみせかける。

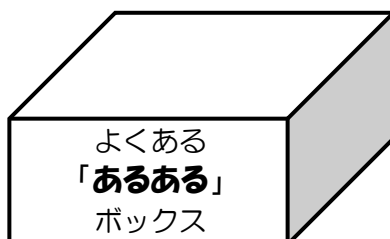
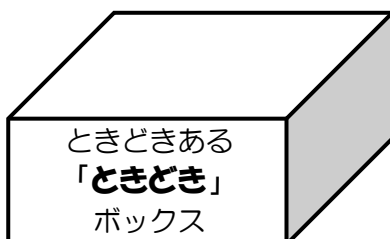
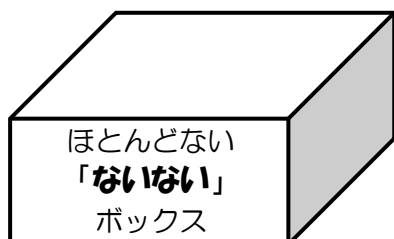
例) 授業に遅れた泉北君は「ちょっと遅れただけ。たいしたことない」と言いました。

## ⑤ ちっとも、いっつも、ばっかり

自分の思っていることを通すために、「ちっとも」「いっつも」「ばっかり」と言って大げさに言う。

例) 泉北さんは、思い通りにならないと、すぐに「みんな、ちっとも私のことをわかってくれない」と不満に思います。

どのボックスに、はいるかな?



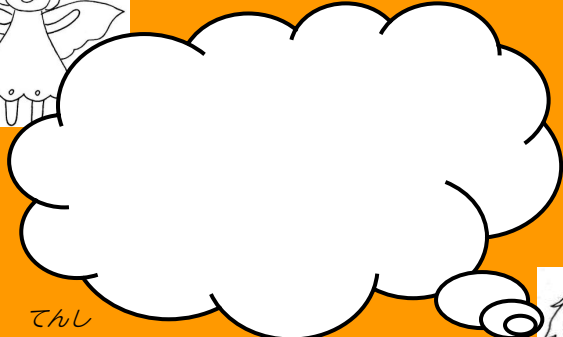
ぐたいてき  
**具体的に「できごと」をふりかえろう!**

実施日

\_\_\_\_月 \_\_\_\_日

わる  
悪いタッチをしてしまったときに、また、わる  
悪いタッチをしなかったときに、  
おも  
思ったことやかんが  
考えたことを、おも  
思い出してみよう。

あなたが（いままでに）したことのある「わるいタッチ」



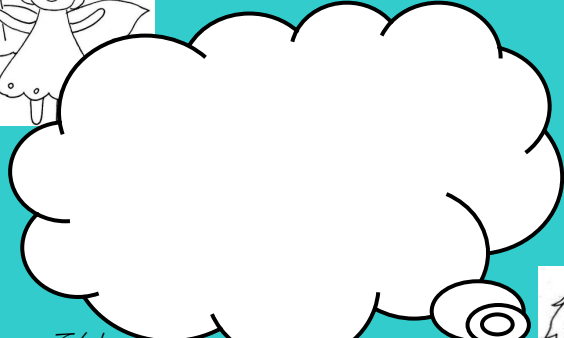
てんし  
**天使のささやき**



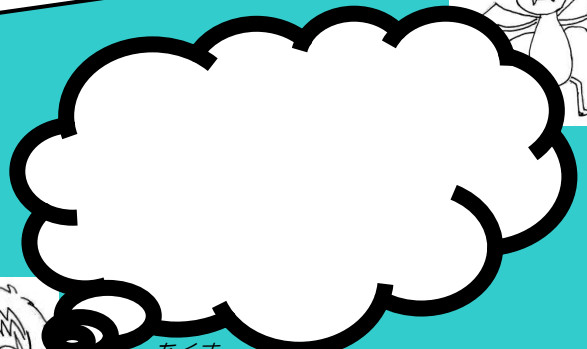
あくま  
**悪魔のささやき**



あなたが、「わるいタッチ」をしなかったとき



てんし  
**天使のささやき**



あくま  
**悪魔のささやき**



# できごととふりかえりシート

実施日

月 日

年 月 日 ( )

( ) 時間目

教科 ( )

じょうきょう  
できごと・状況

こうどう  
**行動**  
じじつ  
事実

しこう  
**思考 きもち**  
かんが おも かん  
考え、思ったこと・感じたこと

思考 - きもち - 行動