ワークシート

年　　組　　番・氏名【　　　 　　　　　】

自分を大切にしよう

～こころのSOSの出し方、受け止め方～

１．自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。

いいね！（友達が行っている対処方法）

自分が行っている対処方法

２．友だちがつらそうにしている時、それを軽くするために、してあげたいことは何ですか。

いいね！（友達がしてあげたいと思うこと）

自分がしてあげたいと思うこと

３．授業を受けて、これから自分がつらい気持ちになったとき、どうしていきたいと思いますか。

　　また、友だちがつらそうにしているとき、どうしていきたいと思いますか。

　　自分の意見を書いてみましょう。