

☺ 困った時（イライラ時）のことを書いてみよう。

ねらい 困った時のことを4つに分けて書き出すことで、事実と自分の気持ちを冷静に振り返る。

目標 困った時に、事実・言動・欲求・感情を整理できるようになりましょう。

整理ができれば、自分の気持ちを伝えられるようになりましょう。

いつ、どんなことがあった？

君はどうした？

本当はどうしてほしかった？

その時の気持ちは？

どうしたらこの気持ちを
伝えられるだろう。



😊 自分を知ろう（過去・未来の自分と手紙交換）

ねらい 自分にあった目標を立て、振り返ることで自己を知るきっかけにする。

目標 先のことを予想して目標を立て、結果を振り返り、目標の立て方がどうであったかなど、自己を振り返ることができるようになりましょう。

さあ、これから（ ）学期）が始まります。これからの（ ）学期）、あなたは、どのように学校生活を過ごすでしょうか？目標を書きましょう。

①ぼく・わたしの（ ）学期）の目標

②（ ）学期）の終わりのぼく・わたしへ

（ ）学期）の始めのぼく・わたしより



（ ）学期）が終わろうとしています。（ ）学期）の初めに立てた目標と、今のあなたに向けて書いた手紙を読みましょう。

- ★目標はうまくいきましたか？
- ★その理由は？
- ★②の手紙を読んで、その感想を書きましょう。

（ ）学期）始めのぼく・わたしへ