

記入例

「違った考えをしてみよう」シート

6月 17日 場所・場面 (学校のろうか)

【何があった?】

A君とすれ違ったとき、A君に「おはよう」ってあいさつしたのに返事がなかった。

【あなたはどうした? どう思った?】

ぼくのことがきらいでわざと無視したと思った。

【どんな気持ち? どれくらいの強さ?】

気持ち: いかり 強さ: 80% (0~100)

	違った考え	気持ち	%	感想
考え方①	もう二度とA君にはあいさつしないし、向こうがあいさつしても無視する。	いかり	90	もっとムカムカしてきた。
考え方②	こんなことでおこってもしかたない。ぼくががまんしたらいいんだ。	いかり	50	でも、やっぱり思い出してしまう。むかつく。
考え方③	ひよっとしてA君は考え事をしていたのかもしれない。ぼくの声が小さくて聞こえなかったのかもしれない。	いかり	20	そういえば、ぼくも考え事しててあいさつに気がつかなくて、あとで友だちに言われたことがあった。今度からもっと大きな声であいさつしてみよう。