見方を変えると気持ちが変わるワークシート

友だちのネガティブな見方をポジティブに変えよう

年　　組　　番	氏名

1 自分の嫌だと思うところを書く

次の中から1つ選ぶか、他のものを自分で考えて、枠の中に書きましょう

あきっぽい　あきらめが悪い　あわてんぼう　いいかげん　意見が言えない　怒りっぽい
おしゃべり　おせっかい　おとなしい　カッとしやすい　変わっている　がんこ　気が弱い
傷つきやすい　計画性がない　口が悪い　断れない　怖がり　自己中心的　自分勝手
消極的　心配性　責任感がない　せっかち　外面がいい　短気　単純　調子にのりやすい
長続きしない　人づきあいが苦手　人に流されやすい　人見知り　プライドが高い
マイペース　負けず嫌い　無口　目立たない　面倒くさがり　優柔不断　ルーズ　わがまま

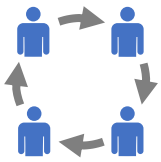
私の嫌だと思うところは、

です。

2 友だちのネガティブな見方を、ポジティブに変える

時計回りで、ワークシートをわたす
↓
受け取ったシートにポジティブな見方を1つ書く

3回 繰り返す



それは見方を変えると、

ということかもね。

それは見方を変えると、

ということかもね。

それは見方を変えると、

ということかもね。