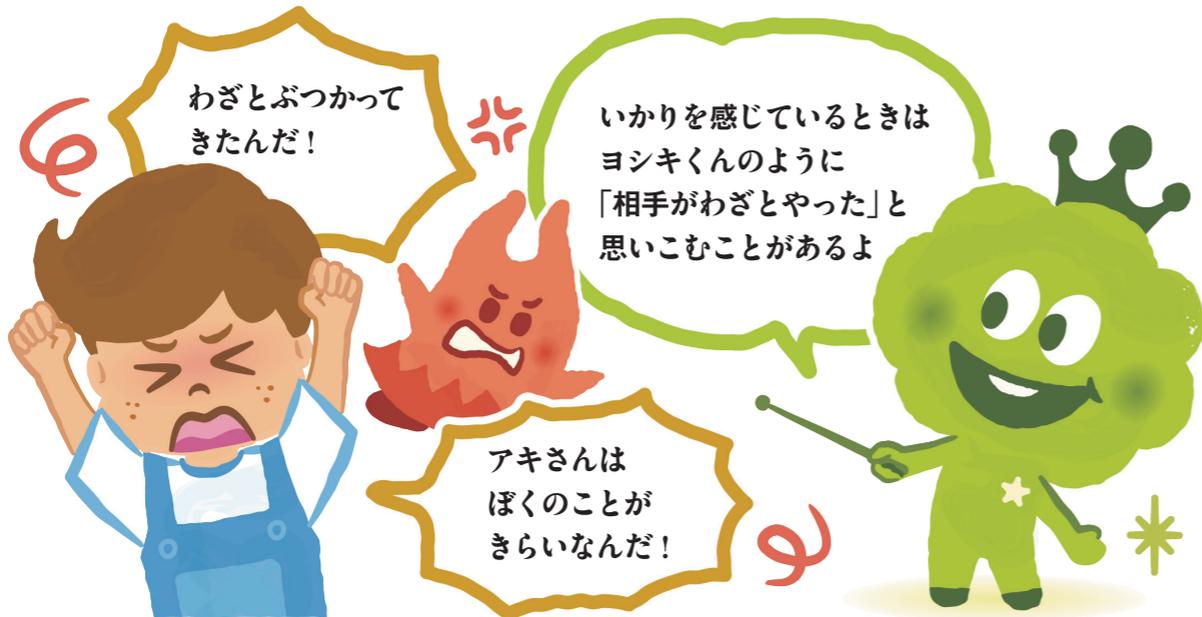




別の考え方を 見つける

おこっているときは、相手がわざと悪いことをしたと思いこんだり決めつけてしまいがち。でも、本当はそうではないこともあります。別の考え方に気づけるようになると、けんかなどのトラブルをさげられます。



1 別の考え方に気づく

おこっているときは、「相手がわざと悪いことをした」と思いこんでしまうことがあるよ。でも、ヨシキさんの例(36ページを見てね)のように、その考えが正しくない場合もあるんだ。「別の考え方」を知ることから始めてみよう。



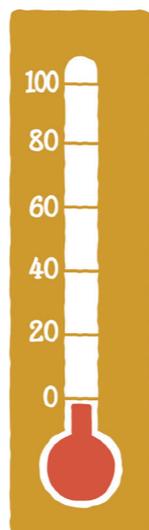
ヨシキさんは、アキさんが「わざとやったんだ!」と考えて、とてもはらがたちました。



でも、別の考え方があるかもしれないよ。



アキさんは、じつは押されてつまずいたいきおいでヨシキさんにぶつかりました。



温度計に色をぬってみよう。



もしアキさんが押されてつまずいたことを知っていたとしたら、ヨシキさんのいかりの温度は何度くらいでしょう?

2 「本当にそうかな?」と考える

「相手がわざと悪いことをした!」と決めつけず、「本当にそうかな?」と考えることで別のいろいろな考え方に気づくことができると、正しくない考えではらを立てたり、そのせいでけんかをしたりしないですむよ。



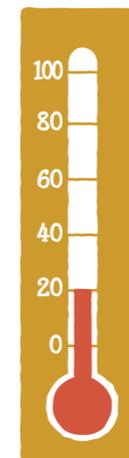
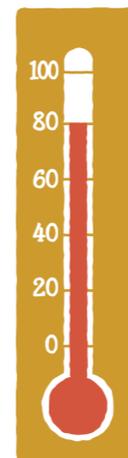
ハルカさんがヨシキさんにおはようと言ったのに、返事がありませんでした。



ハルカさんは「無視された!」と考えて、とてもはらが立ちました。でも、本当にそうかな?

「相手がわざと悪いことをした!」と考えてはらが立ったときは、6秒カウントダウン(30ページを見てね)をして、「本当にそうかな?」と考えてみよう。

別の考え方に気づくと、いかりの温度が変わることがあるよ。



わざとじゃなくて○○かも?



3 別の考え方を見つけよう

相手がわざと悪いことをしたと考えてはらが立った場面を思いうかべ、別の考え方を見つけよう。

できごと① 友だちにあいさつしたけれど返事がない。



無視された!



でも『本当にそうかな?』



ほかの考え方もあるかな?



もしかすると、聞こえなかったのかも?

もしかすると
なにかに集中して
いるかも?

もしかすると

かも?

できごと②

集中して絵を描いているときに、何度も話しかけてくる。



いやがらせだ!

でも『本当にそうかな?』



もしかすると、ぼくが集中してやっていることに気づいていないのかも?

ほかの考え方もあるかな?



もしかすると

かも?

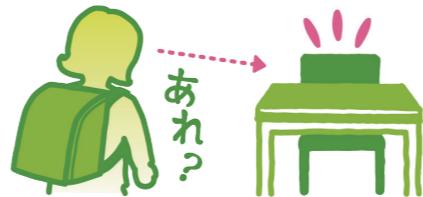


もしかすると

かも?

できごと③

いっしょに帰る約束をしていた
友だちが、先に帰っていた。



わたしのこときらいになったんだ!

でも『本当にそうかな?』



もしかすると

かも?

別の考え方があるかな?
思いつくだけ書いてみよう。



もしかすると

かも?



もしかすると

かも?

別の考え方を見つける

ま と 曲



- いかりを感じているときには、相手がわざと悪いことをしたと思いこんでしまうことがあるよ。
- そんなときは「本当にそうかな?」と考えてみよう。別の考え方に気づくことができるかもしれないよ。
- 考え方が変わると、いかりの温度も変わるよ。



Day 4
4日目の感想

今日学んだことをふりかえって、気づいたこと、
わかったこと、考えたことなどを、自由に書いてみてね。

