

こころの SOS を発信しよう

1. ここ数日の心の天気の変化を天気マークで表してみよう。

(例)



ここ数日の私の心の天気は

Three empty rounded rectangular boxes connected by blue arrows, intended for drawing weather icons.

です。

2. 次の言葉を使って、相談のロールプレイをしてみましょう。話を切り出す他の言葉があればグループで紹介しましょう。

【相談を切り出す言葉の例】

- ・「最近、しんどいねんなあ…」
- ・「実はさあ…」
- ・「まじめな話なんだけど…」
- ・「ちょっと、聞いて…」
- ・「なんか、おもしろくないなあ…」

3. 相談者として、話を聞いてもらった後の気持ちはどのように変化しましたか。相談した後の心の天気を天気マークで書いてみましょう。また、その後の心の天気はどのように変化すると考えられますか。心の天気予報もしてみましょう。

《相談する前》

《話を聞いてもらった後》

《予報》

A sequence of three rounded rectangular boxes connected by blue arrows. The first box contains a lightning cloud icon. The second and third boxes are empty for drawing weather icons.

になるでしょう。

なぜ、その天気マークを選んだのですか。理由を書いてみましょう。

()