

ワークシート

こころのSOSを発信しよう

1. ここ数日のこころの天気の変化を天気マークで表してみよう。

(例)



ここ数日のわたしのこころの天気は

An empty rectangular box for writing the initial mood.An empty rectangular box for writing the mood after a conversation.An empty rectangular box for writing the forecast.

です。

2. 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。

相談したあとのこころの天気を天気マークで書いてみましょう。

また、その後のこころの天気はどのように変化すると考えられますか。

こころ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》

An empty rectangular box for writing the mood after consulting a counselor.An empty rectangular box for writing the forecast.

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。

(

)