

ワークシート 2

例 1

あなたは親友とけんかをしました。

考えや思い	感情
これで私にはもう友だちがいなくなった	怒り
友だちはわざと僕にいじわるをした	だいたいしょうぶ
仲直りをしてまた友だちに戻れるさ	悲しい

例 2

あなたはテストで悪い点数を取りました。

考えや思い	感情
家で面倒なことになるなあ	だいたいしょうぶ
勉強せずに、かなりさぼってしまったからなあ	恐い
一生懸命勉強すれば、次のテストではよい成績が取れる	やましい気持ち

例 3

お兄さんは夜ふかしをして映画を見てもいいのに、自分はだめだといわれます。

考えや思い	感情
僕は一度も楽しいことをさせてもらったことがない	怒り
両親は僕よりもお兄さんの方が好きなんだ	だいたいしょうぶ
両親は兄さんではなくて僕を公園に連れて行ってくれた	悲しい