

3. 私は状況に正しいやり方で対処できたことをうれしく思うだろう。
4. 私はパーティを開くことができるだろうし、見つかるのではないかと心配をしなくてすむ。

3. 友だちは、学校でほかの子に「あの子はネンネなんだから」というかもしれない。
4. 友だちが家にくるけれども、退屈な時間になってしまうかもしれない。

ワークシート 19

問題の状況：きょうは友だちの誕生日です。あなたはプレゼントを買うために、ショッピングにやってきたところ、たまたま素敵なテープを見つけました。あなたはほしくてしかたがありません。でも、テープとプレゼントの両方を買うほどのお金はもち合わせていません。

あなたの目標：そのテープを買いたい。

解決策1： _____

プラス面	マイナス面
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

解決策2： _____

プラス面	マイナス面
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

解決策（ ）にきめた方がよい。

ワークシート 18

(状況の例) あなたの両親は友だちを訪ねて出かけていき、夜遅くまで帰ってきません。母親は「友だちを連れてきてもいいけど、パーティはいけないわよ」といいました。あなたの友だちはパーティをしたがっています。

あなたの目標：友だちには自分のことを気に入ってほしい。でも、両親を怒らせたくはない。

解決策1：友だちを何人か家に呼ぶが、「10時までには帰ってもらわなくちゃいけない、そうすれば、両親の帰宅までに家を片づけて、バテずにすむから」という。

プラス面

1. 友だちは私のことをイケテルと思うだろう。
2. 私はとても楽しいだろう。
3. 友だちは私のことをもっと気に入って、もっとつきあいたがるだろう。私の人気が高まるだろう。
4. 私は、親のいいつけどおりにふるまう「いい子ちゃん、じゃない、と思えるだろう。

マイナス面

1. 見つかってしまって、大きな問題になってしまうだろう。
2. 私は後でやましい思いをし、きまりを破って悪かったと思うだろう。
3. みんなを10時までには帰らせることができず、「こんなに早く帰らせるなんて、いくじなしね」とみんなに思われるだろう。
4. 見つかるのではないかと心配して、結局楽しめないだろう。

解決策2：私は友だちに「パーティはできない」というが、両親に電話をして、別の夜にパーティをしてもいい？ とたずねる。友だちと私は、今晚は、「だれをパーティに呼ぼうか？」「どんなパーティにしようか？」と計画を立てて過ごすことができるだろう。

プラス面

1. 私は親との大問題をひき起こさずすむだろう。
2. 友だちと私はパーティの計画づくりをいっしょに楽しむことができるだろう。

マイナス面

1. 両親がだめだといって、パーティが開けないかもしれない。こっそりやればパーティを開けたかもしれないのに。
2. 友だちはパーティをしないんだったら、きたくないというかもしれない。そしたら、私は一晩、ひとりぼっちになってしまう。