こころの授業　ワークシート

（　　　　　）年（　　　　　）組（　　　　　）番　　名前：

【ワーク①】

○自分がつらい気持ちになった時、イライラしたとき、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。

|  |
| --- |
|  |

【ワーク②】





○今の自分はどうかな？　☑（セルフチェック）してみよう！



□困った時に相談できる人がいる。

（ ）

□ストレスへの対処ができている。（　　　　　　　　　　 　 　　　　　　　　　　　）

□得意なことや頑張っていることがある。（　　　　　　 　　　　　　　　　　　　）

□３食しっかり食べている。

□決まった時間に寝ている。

【ワーク③】

自分を振り返って、今後、取り組みたいことや取り組めそうなことはどんなことですか。

【感想】今日の授業を聞いて、気付いたこと、参考になったことを書きましょう。