

# SOS の出し方に関する教育 ワークシート

1 悩<sup>なや</sup>んだときは、どのような方法で気持<sup>か</sup>ちを切り替<sup>か</sup>えてきましたか？

2 自分が相談するとしたら、誰<sup>だれ</sup>に相談したいと思いますか。また、その相手に相談するとき、最初に何と言って話しかけますか。

(例：相談したいことがあるんだけど…。 / 少し時間を作って、話を聴<sup>き</sup>いていただけませんか？など)

相談する相手 (ニックネームで良い)	最初 <sup>ひとこと</sup> の一言
①	「
②	「
③	「

## ペア活動

ペアの相手を、上記のうちの一<sup>ひとり</sup>人だと思って、最初<sup>ひとこと</sup>の一言を言う練習をしてみましょう。  
相談する相手<sup>だれ</sup>が誰であるかは、秘密のままでよいです。

自分	: 「(上記に書いた最初 <sup>ひとこと</sup> の一言)」
相手	: 「いいよ。(セリフを付け加えてもよい。安心させるような雰 <sup>ふんい</sup> 囲 <sup>き</sup> 気で。)」
自分	: 「ありがとう。」

3 ペア活動をして、感じ<sup>ふ</sup>たことを振り返りましょう。

年 組 番 氏名

---