

## 友達とのトラブル「こんな時どうする？」

### 目的：

出来事に対する感じ方、考え方、対処法はさまざまであることを確認し、対処方法のレパートリーを増やすこと

### 1. 例えば、こんなトラブル対処方法があります。

親友に「宿題するのを忘れたからノート写させて！！」と頼られました。頼まれるのはこれで4回目です。宿題は成績評価に繋がるのでみんな必死にこなしており、あなたも昨日は疲れきっていましたが、頑張って遅くまで机に向かい、なんとか宿題を終わらせました。

#### ① どんな考えが浮かぶ？

え、ありえない！！自分でやればいいじゃん。私だって頑張ったんだから。

#### ② どんな気持ちになる？？

嫌な気持ち。辛い気持ち

#### ③ どんな行動をする？？どう対処しますか？？

特になにも言わずに、ノートを見せてあげる。

<理由> 友達との関係が悪くなるのもいやだから

## 2. こんな場面でAさん(Aくん)はどうする?? どんなことを感じ、考えるでしょう??

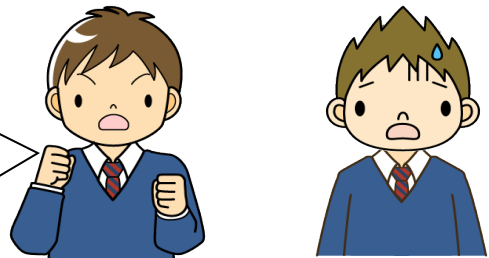
### 場面① イラストでの提示

修学旅行の自由行動の際、5、6人のクラスメイトとグループで行動をすることになりました。グループはクラスメイトの中でも特に仲良しのメンバーです。楽しみにしていた北海道旅行で、みんな行ってみたいところはたくさんあります。しかし、修学旅行の数日前にちいさなことで喧嘩をしてしまい、メンバーの3人が、事前に相談していた場所とは違うところに行きたいと言いました。

#### ① どんなこと考える??

[ ]

#### ② どんな気持ちになる??



[ ]

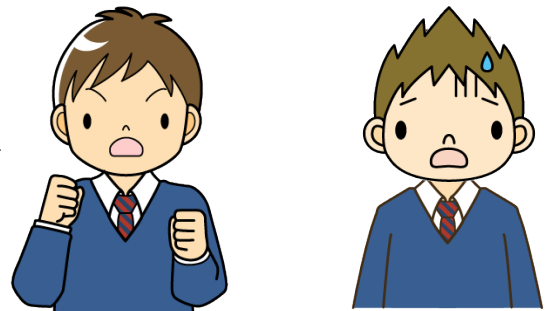
場面② イラストで提示

修学旅行の自由行動の際、5、6人のクラスメイトとグループで行動をすることになりました。グループは先生が決めており、単独行動はしてはいけないことになっています。楽しみにしていた北海道旅行で、みんな行ってみたいところはたくさんあります。メンバーのうち3人が、事前に相談していた場所とは違うところに行きたいと言い出しました。

① どんなこと考える??

( )

② どんな気持ちになる??



③ どんな行動をする?? どう対処しますか??

( )

○ この対処法のメリット

○ 気をつけること



## トラブルの時の4つの対処方法



上記の想定場面において、4つの対処法で思いつく方法を挙げてみましょう。

① どうにかして問題を解決しようとしてみる

② 誰かに相談したり、助けてもらう

③ 考え方を改めて、前向きに考えるようにする

④ 問題と距離をとる