

どんなことに怒りを感じるのだろうか

❖あなたが怒りを感じるのは、どのような状況のときですか。

- 公平に扱われないとき
- やりたいと思っていることをやめさせられるとき
- ほかの人自分よりも注目を集めているとき
- 人が自分の悪口を言っているとき
- だれかに押されたとき
- 自分だけが叱られたとき
- 誰かが自分の持ち物を持っていったとき
- やりたくないことをやらなければならないとき
- 友だちの前で叱られるとき
- 自分のことをわかってもらえないとき

その他に自分が怒りを感じる状況はありますか。

-
-
-

❖怒りを感じているとき、自分の中にどのような変化がありますか。

心拍数・呼吸・表情等

❖怒りを感じているとき、どのような態度をとってしまいますか。

❖怒りを感じたら、どうしたいですか。

- 自分でできること
- 人にサポートしてもらうこと
 - ・誰に
 - ・何を

どんなことに不安を感じるのだからか

❖あなたが不安を感じるのはどのようなことですか。

- 学校での学習
- 友達との関係
- 先生との関係
- 人が大勢いる場面
- 集団での活動
- 突然の予定変更
- 家庭や家族のこと
- 特定の音やにおい

その他に自分が不安を感じることはありますか。

-
-
-

❖不安を感じているとき、自分の中にどのような変化がありますか。
心拍数、呼吸、表情等

()

❖不安を感じているとき、どのような態度をとってしまいますか。

()

❖不安を感じたら、どうしたいですか。

- 自分でできること

- 人にサポートをしてもらうこと
 - ・誰に
 - ・何を