『自分を見つめる』

名前

1. **あなたはどんな人ですか？“私は…”に続くように5つ書きましょう。**

**（１）私は　　　　　　　　　　です　⇒　私は　　　　　　　　　　です**

**（２）私は　　　　　　　　　　です　⇒　私は　　　　　　　　　　です**

**（３）私は　　　　　　　　　　です　⇒　私は　　　　　　　　　　です**

**（４）私は　　　　　　　　　　です　⇒　私は　　　　　　　　　　です**

**（５）私は　　　　　　　　　　です　⇒　私は　　　　　　　　　　です**

1. **リフレーミングとは（　　　　　）や（　　　　　　　）を変えること**
2. **１の○のついたところを、リフレーミングしてみよう。**
3. **自分の良い所を、これからの生活の中で、生かしてみよう。**



・○○のとき、○○できそう！

1. **授業を振りかえって、考えたことや思ったことを書きましょう。**