**「一人でなやんでいるあなたへ」ワークシート**

**１　ひとりでみをかかえないために**

（１）あなたにとって、大切なものは何ですか。（大切な人はだれですか。）

|  |
| --- |
|  |

（２）あなたのよいところ（長所）は何ですか。

|  |
| --- |
|  |

（３）スライドの絵は、何に見えますか。（見方を変えると・・・）

（４）あなたのみ（心配事）は何ですか。

　　　友だち、先生、家族との関係、勉強、部活、など、気になっていることを書いてみよう。

|  |
| --- |
|  |

（５）あなたのストレスは何ですか。（になれること、気分がリフレッシュできること）

|  |
| --- |
|  |

（６）あなたのりに相談できそうな人はいますか。相談できそうな人を書いてみよう。

|  |
| --- |
|  |

**２　友だちのSOSに気付いたら**

（１）あなたならどんな言葉をかけてほしいですか。

|  |
| --- |
| 疲れた時は、寝るに限るね。 |

疲れた時は、寝るに限るね。

疲れた時は、寝るに限るね。