**「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、大切な人はだれですか。（大切なものは何ですか。）（いくつでも）

　　１　自分　　２　家族　　３　友だち　　４　思い出の写真・ビデオ

　５　本　　　６　アクセサリー　　７　自分で作った作品（絵、作文、習字等）

　８　家族や友だちからもらったもの（プレゼント・手紙）　　９　部活の道具　　10　その他

（２）あなたのよいところ（長所）は何ですか。（いくつでも）

　　１ 性格が明るい　　２ 前向き・プラス思考　　３ 素直　　４ まじめ　　５ 元気・活発

６ 体力がある　　　７ 約束を守る　　８ 責任感がある　　９ 努力家　　10 根気がある

11人と仲良くなれる　　12 思いやりがある　　13 人に頼りにされる　14 その他

（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。（いくつでも）

　　１ 勉強のこと　　２　進学・進路　　３　部活動　　４ 友だちとの関係　　５　自分の性格

　　６　自分の（顔だち・体つき）　 ７　　　　８ 家族のこと

９ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）　　10 悩みはない

（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）

（いくつでも）

　　１　自分の気持ちを人に聞いてもらう　　　　２　自分の気持ちを紙に書き出してみる

３　お笑い番組などを見て笑う　　　　　　　４　好きな音楽をきく

５　好きなことをする、好きな物を食べる　　６　大きな声で歌う、大声を出す

７　深呼吸してリラックスする　　　　　　　８　散歩して気分転換をする

９　身体を動かしてイライラを発散する　　　10　その他

（６）あなたのりに相談できそうな人はいますか。（いくつでも）

　　１　お父さん　　２　お母さん　　　３　きょうだい　　４　その他の家族

　　５　友だち　　　６　学校の先生　　７　塾の先生　　　８　その他

**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。（いくつでも）

　　1　どうしたの？大丈夫？　　　　　　　　　 　2　つらかったね。大変だったね

3　今まで、よくがんばってきたね　　　　 　　4　大丈夫だよ

5　いつもそばにいるよ　　　　　　　 　　　　6　いつでも話を聞くよ

7　大切なことを相談してくれてありがとう　　 8　その他