

# SST

## こんな時どうする？

今日のテーマ

友達にからかわれたらどうする？

年 名前

### 場面

A君は体育が苦手です。跳び箱がとべません。走って行くけど、跳び箱の前に行くところわくて止まってしまいます。何回やっても同じなので、B君が「A君早くとべよ。いつまで行ったり来たりしてるんだよ。日が暮れちゃうよ。」と言いました。それでもA君は走ってとぼうとしました。でも跳び箱の前で止まってしまいました。B君は「A君のとび方をやってみます」と言ってA君の真似をしました。A君は泣いてしまいました。

A君はどうして泣いてしまったのでしょうか？

あなたはからかわれたり、馬鹿にされたことがありますか？

- ① よくある      ② 時々ある      ③ あまりない      ④ 全然ない

それはどんな時ですか？（どんなことですか？）

# SST

## こんな時どうする？

今日のSSTのテーマ

いやなことがあったらどうする？

年 名前

あなたはどのように思いますか？

ロールプレイをやってみよう（とび箱<sup>ぼこ</sup>バージョン）

B君：A君、早くとべよ。いつまで行ったり来たりしてるんだよ。

日がくれちゃうよ。

A君：\_\_\_\_\_

B君：A君のとび方やってみます。（まねをする）

A君：\_\_\_\_\_

ロールプレイをやってみた感想を書きましょう。

# SST

## こんな時どうする？

今日のテーマ

友達にからかわれたらどうする？

年 名前

### まとめカード

学校生活をしていると、時には嫌なことをいわれたり、からかわれたりすることもあるかもしれません。そういう時どうすれば良いのかを知っていると、気持ちが楽になります。どんな方法があるのかを考えてみましょう。

- ① (        ) 怒ってなぐる。その後どうなる？ (        )
- ② (        ) 泣く。その後どうなる？ (        )
- ③ (        ) 無視する。その後どうなる？ (        )
- ④ (        ) 嫌な気持ちを伝える。その後どうなる？ (        )
- ⑤ (        ) 先生に言う。その後どうなる？ (        )
- ⑥ (        ) 怒って暴言を吐く。その後どうなる？ (        )

⑦ あなたの考え： \_\_\_\_\_

どんな方法でも、その後どうなるのかを考えてみましょう。自分もストレスがたまらない方法で、相手にも気持ちが伝わる方法をじぶんなりに考えてみましょう。