

SST

こんな時どうする？

名前

さわやかな言い方（アサーショントレーニング） ワークシート

これまでの生活の中で、言われて腹が立った言い方や言葉を書きましょう。

どんな場面でしたか？（具体的に書いてください）いつどこでだれと何があったか？

--

どんな言い方でしたか？（具体的に書いてください）言った言葉や表情・声の大きさなど

--

どんな言い方だと腹が立たなかったと思いますか？良い言い方を考えましょう

--

さわやかな言い方をするためには、どんなことに気をつければ良いと思いますか？

①
②
③
④
⑤