

年 組 番 名前

気分を変える行動

だれと話をする？ ()

なにを楽しむ？熱中する？ ()

なにをしてリラックスする？ ()

気分を変えるイメージ

_____、
() に話を聞いてもらおう。

_____、
() をしよう。

_____、
() をしよう。

- 課題を後回しにしないで、とりあえず、はじめてみる。
- 解決のための工夫や努力をする。
- よい結果を出す（試合に勝つ、合格する など）。

() に聞けばやり方がわかりそうだ。
【解決への見通しがもてる】

今の取組が () につながる。
【取組のよさ(意義)が分かる】

今できていることは () だ。
【今の成果が確認できる】

解決する行動

解決するイメージ