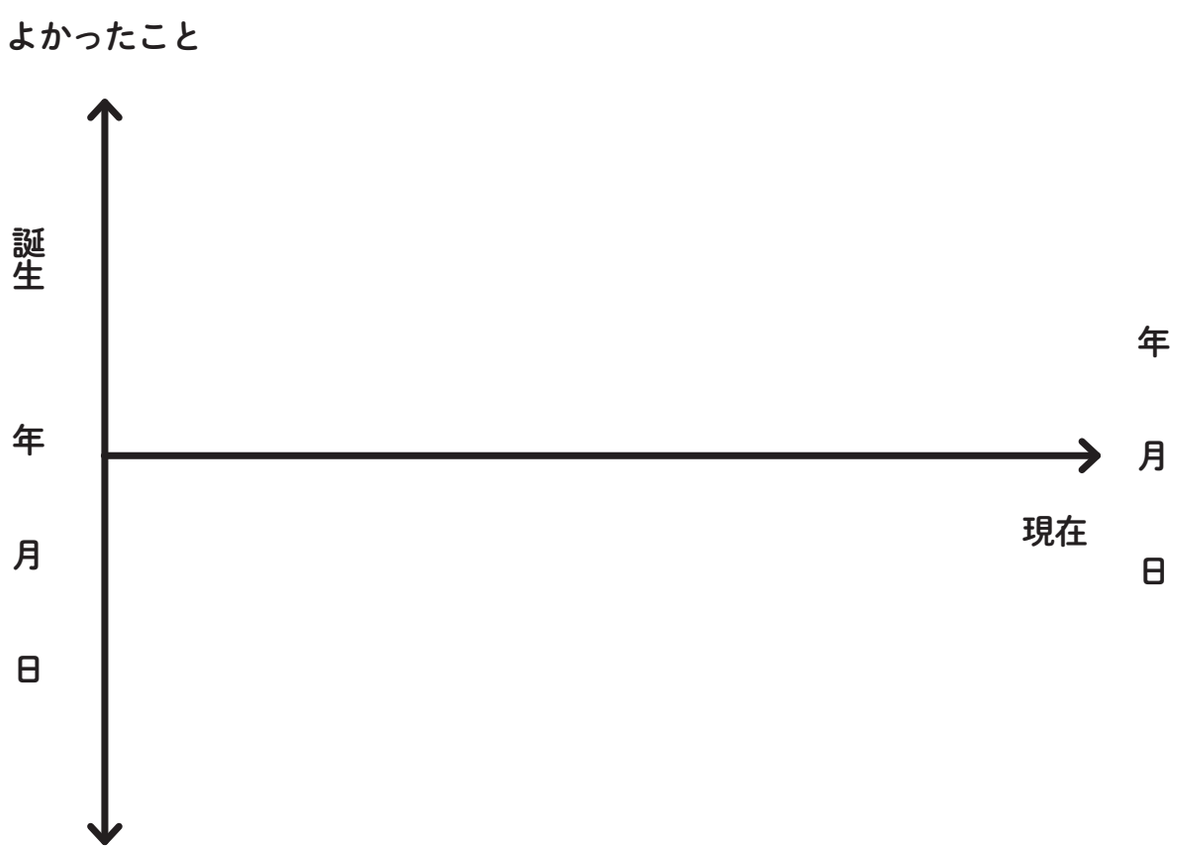
「対人力」アップのワーク

年　月　日

自分を知る①
山あり谷ありマップ（生まれてからいままで）〈-1〉

よかったことは山、悪かったことは谷として描き、いつ、何があったかも書いてみましょう。



※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

自分を知る①
山あり谷ありマップ（1週間）〈-2〉

よかったことは山、悪かったことは谷として描き、いつ、何があったかも書いてみましょう。

月　　日 ～　　月　　日

よかったこと

悪かったこと

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

自分を知る①
山あり谷ありマップ（月）〈-3〉

よかったことは山、悪かったことは谷として描き、いつ、何があったかも書いてみましょう。

月

よかったこと

悪かったこと

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

自分を知る②　時間差日記

1週間後の自分に手紙を書いてみましょう。1週間経ったら1週間前の自分と、さらに1週間後の自分に手紙を書いてみましょう。

未来　　1週間後の僕・私へ　　（　　年　　月　　日）

＜目標＞

過去　　1週間前の僕・私へ　　（　　年　　月　　日）

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

感情コントロール①
この人たちはどんな気持ち？〈-1〉

下の人たちは今、どんな気持ちでしょうか？　いったい何があったのでしょうか？

想像して◯に気持ちを、□に何があったのか想像して書きましょう。

実はこんな
ことがあって……

実はこんな
ことがあって……

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

感情コントロール①
この人たちはどんな気持ち？〈-2〉

下の人たちは今、どんな気持ちでしょうか？　いったい何があったのでしょうか？

想像して◯に気持ちを、□に何があったのか想像して書きましょう。

実はこんな
ことがあって……

実はこんな
ことがあって……

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

感情コントロール②
違った考え方をしよう

日頃感じた嫌な気持ちを、シートに書き込んでみましょう。

その嫌な気持ちを落ち着けるための方法を考え、記入してみましょう。

いつ？　　月　　日　　時頃　　どこで？（　　）

何が あった の？

そのとき、あなたはどうしたの？　どう思ったの？

それはどんな気持ち？　どれくらい強い？

気持ち：　　%

	違った考え方	気持ち	%	感想
考え方①				
考え方②				
考え方③				

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

感情コントロール③
悩み相談〈-1〉

Aさんは悲しんでいます。Aさんの悩みをB君とC君が聞いてあげました。AさんはB君の声かけにがっかりし、C君の声かけには気持ちが楽になりました。B君とC君はそれぞれどんな声かけをしたと思いますか。考えて書きましょう。

今度のバトミントン大会でやっと選手に選ばれたのに、ケガしちゃったの。それで試合に出られなくなって。ずっと練習してきたのに……。

Aさん

B君

B君には言わなければよかった……。

C君

C君、ありがとう！
気持ちが楽になった。
聞いてくれてありがとう。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

感情コントロール③
悩み相談〈-2〉

A君は悲しんでいます。A君の話をB君とC君が聞いてあげました。A君はB君の声かけにがっかりし、C君の声かけには気持ちが楽になりました。B君とC君はそれぞれどんな声かけをしたと思いますか。考えて書きましょう。

D君が僕の悪口を言ってきて腹が立ったから叩いたんだ。僕は悪くないから自分から謝りたくないけど、今まで通りD君と一緒に遊びたいな……。

A君

B君

B君には言わなければよかった……。

C君

C君、ありがとう！
気持ちが楽になった。
聞いてくれてありがとう。

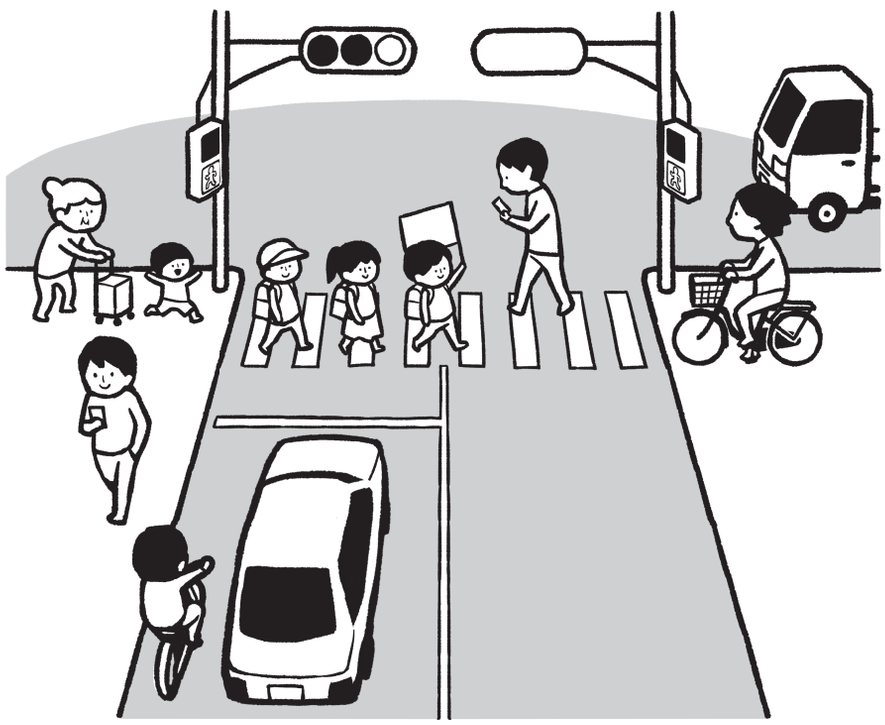
※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

危険察知　どこが危ない？〈-1〉

下の絵の中で事故が起きました。まわりの大人が慌てています。どこが危ないと思いますか？



あなたが危ないと思うところに×と番号をつけ、その理由を下の数字のところに書きましょう。危険なところは１つではありません。

1（　　）

2（　　）

3（　　）

4（　　）

5（　　）

危険と思う順に番号を書きましょう。

（　）→（　）→（　）→（　）→（　）

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

危険察知　どこが危ない？〈-2〉

下の絵の中で事故が起きました。まわりの大人が慌てています。どこが危ないと思いますか？

あなたが危ないと思うところに×と番号をつけ、その理由を下の数字のところに書きましょう。危険なところは１つではありません。

1（　　）
2（　　）
3（　　）
4（　　）
5（　　）

危険と思う順に番号を書きましょう。

（　）→（　）→（　）→（　）→（　）

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

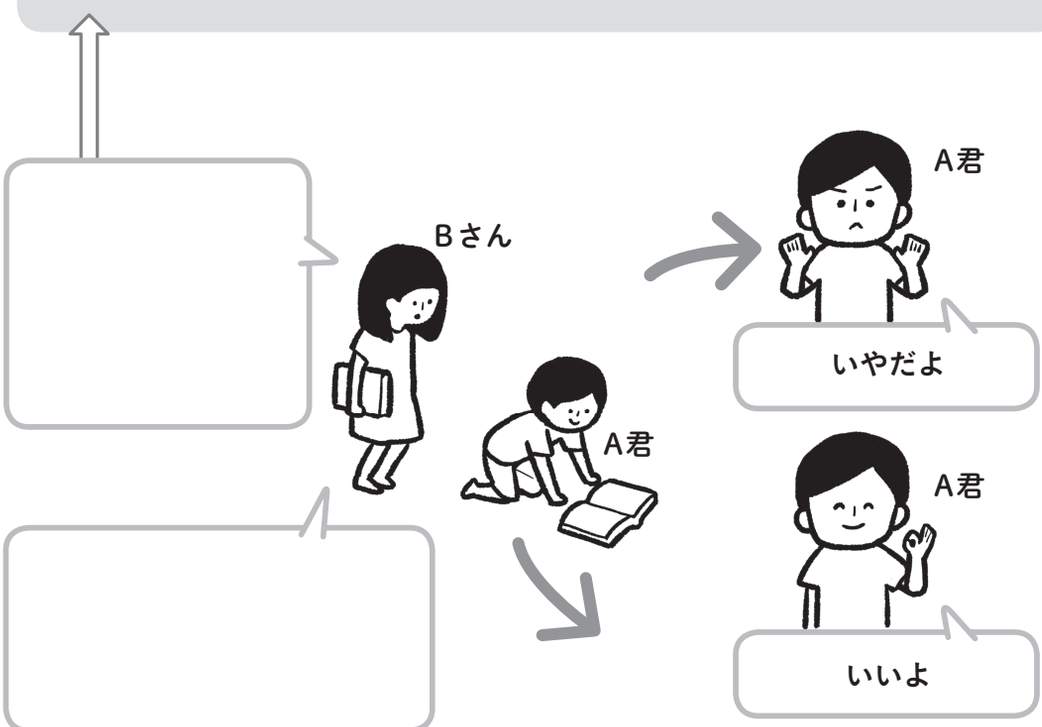
年　　月　　日

対人マナー　頼み方〈-1〉

昼休み時間、今日は雨なのでA君は図書室で好きな図鑑を読んでいます。そこにBさんもA君の読んでいる図鑑を読みたいようです。そしてBさんが声をかけてきました。

失敗例

A君は「いやだよ」と言いました。Bさんはどのように声をかけたのでしょうか。想像して書いてみてください。



成功例

A君は「いいよ」と言いました。Bさんはどのように声をかけたのでしょうか。想像して書いてみてください。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

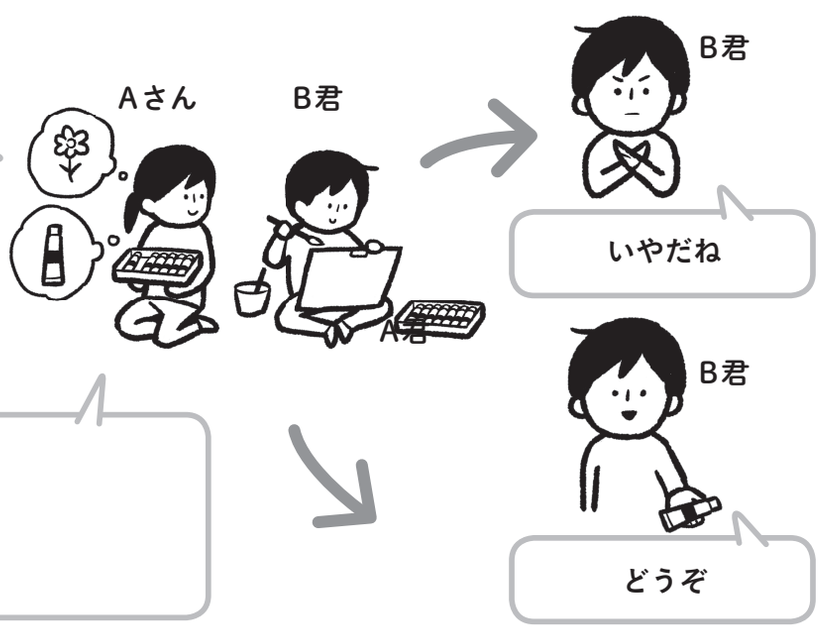
年　　月　　日

対人マナー　頼み方〈-2〉

今日は近くの公園で写生の時間です。A さんは赤い花を描こうとしましたが赤色の絵の具がないことに気がつきました。そこで近くにいた B 君に借りようと思い声をかけました。

失敗例

B君は「いやだね」と言いました。Aさんはどのように声をかけたのでしょう？想像して書いてみてください。



成功例

B君は「どうぞ」と言いました。Aさんはどのように声をかけたのでしょう？想像して書いてみてください。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

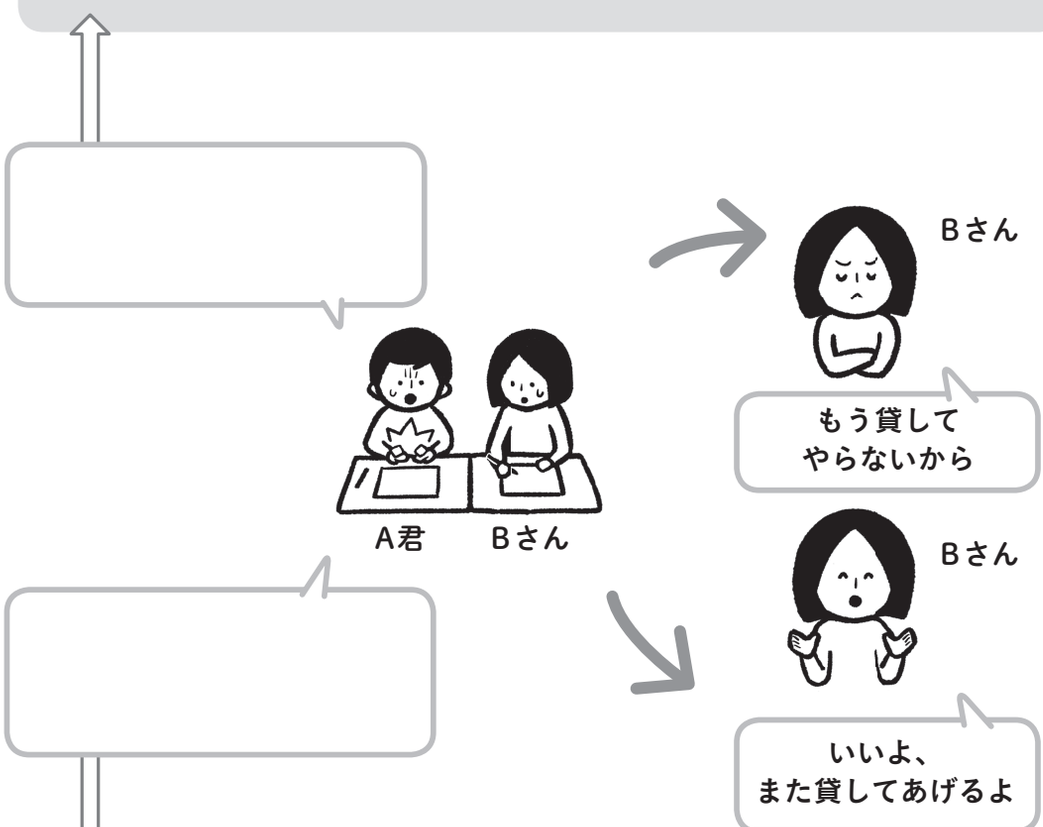
「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

対人マナー　謝り方〈-1〉

A君は授業中にBさんから借りた消しゴムを力を入れて使っていたら半分に折ってしまいました。A君はBさんに新しい消しゴムを買って返そうと思っていました。

失敗例
Bさんは「もう貸してやらないから！」と怒りました。A君はどのように言ったのでしょうか。想像して書いてみてください。



失敗例
Bさんは「いいよ、また貸してあげるよ」と言ってくれました。A君はどのように言ったのでしょうか。想像して書いてみてください。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

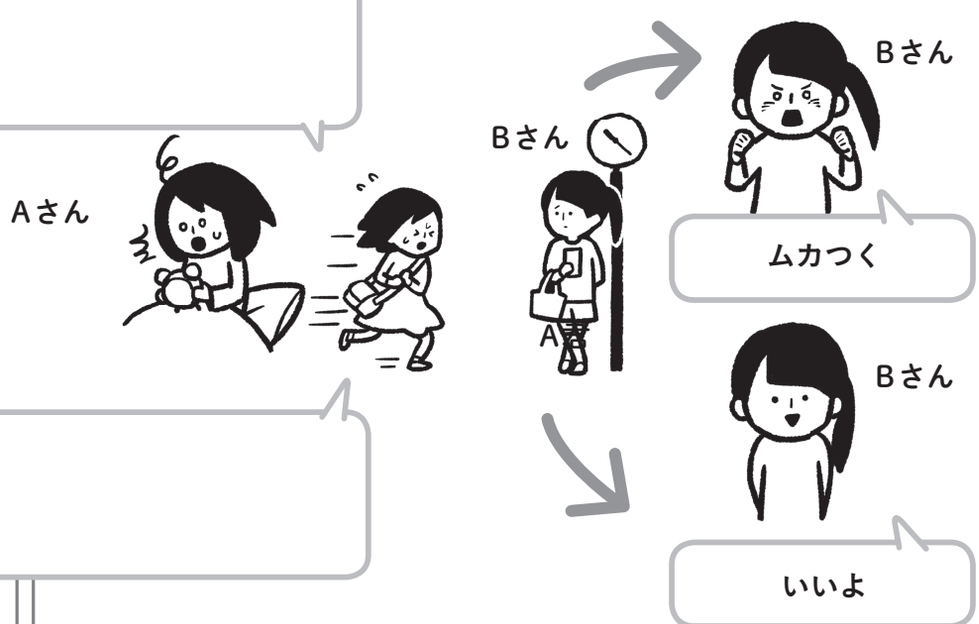
年　　月　　日

対人マナー　謝り方〈-2〉

A さんは B さんと映画を見に行くために 10 時に公園をしていました。しかし A さんは寝坊をしてしまいました。A さんは急いで公園に向かいましたが。20 分遅刻してしまい映画の最初が見れなくなりました。B さんは怒っています。そこで A さんは B さんに言いました。

失敗例

B さんは許してくれません。A さんはどのように言ったのでしょうか？想像して書いてみてください。



成功例

B さんは「いいよ」と優しく許してくれました。A さんはどのように言ったのでしょうか？想像して書いてみてください。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

対人マナー　断り方〈-1〉

A君が友だちと下校の途中、道に財布が落ちていました。それを見つけたB君は「一緒に分けない？」と言いましたが、A君は警察に届けたほうがいいと思って断りました。

失敗例

B君は、怒って1人で帰ってしまいました。しかたなく、A君は財布を拾って交番に届けました。A君はどのようにB君に断ったのでしょうか。想像して書いてみてください。

成功例

B君は「そうだね」とA君に賛成しました。A君とB君は一緒に交番に財布を届けに行きました。A君はどのようにB君に断ったのでしょうか。想像して書いてみてください。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

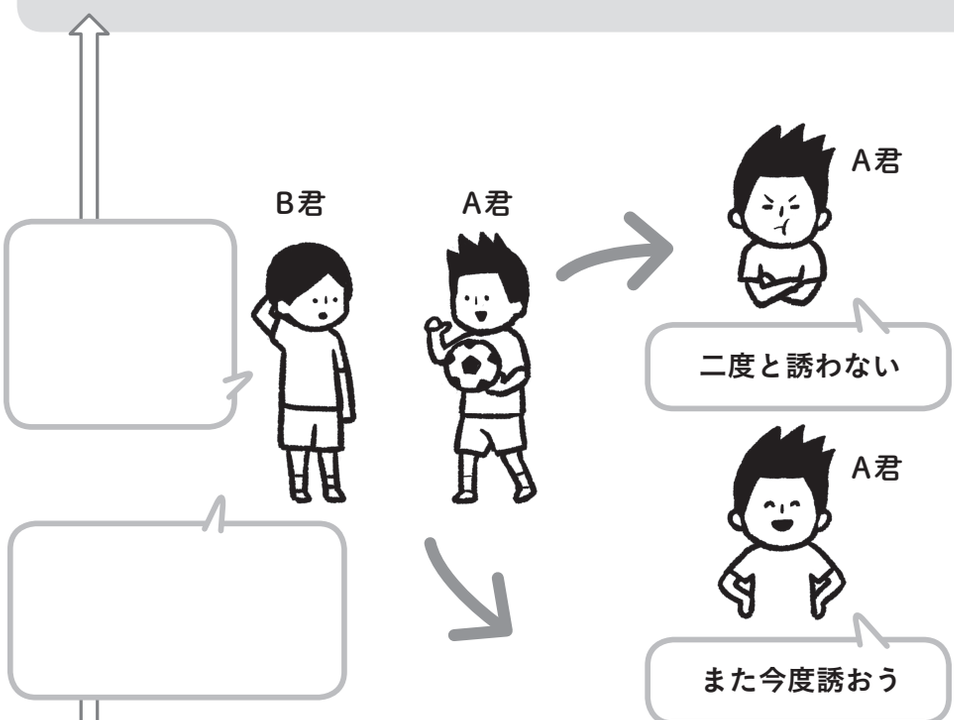
「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

対人マナー　断り方〈-2〉

A 君は「一緒に遊ぼう」と B 君を誘いました。でも B 君は断りました。

失敗例
A君は「もうBなんか二度と誘わない」と思いました。B君はどのように断ったのでしょうか？想像して書いてみてください。



成功例
A君は「またB君を誘おう」と思いました。B君はどのように断ったのでしょうか？想像して書いてみてください。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

問題解決力①　問題を解決しよう（結果が決まっているケース）〈-1〉

下の物語を読んで、「時間が流れます」の箇所に入る話を考えてみましょう。

〈物語〉
A君は困っています。

A君は転校生です。あるときA君はB君の誕生日会に呼ばれました。しかし、誕生会で知っているのはB君だけで、あとは知らない人ばかりでした。B君はほかの人と話すので忙しそうでした。A君は話す人がいなくて1人で立っていました。

（時間が流れます）

A君は誕生日会でほかの子と話しながら
楽しく過ごしています。

考えてみよう

「時間が流れます」のところでは、どんなことがあったでしょうか？短い話を作ってみましょう。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

問題解決力①　問題を解決しよう（結果が決まっているケース）〈-2〉

下の物語を読んで、「時間が流れます」の箇所に入る話を考えてみましょう。

〈物語〉
Aさんは困っています。

BさんとCさんはどちらもAさんの親友です。3人は仲良しです。ある日、BさんとCさんが喧嘩をしてしまいました。でも2人とも仲直りしません。BさんとCさんの両方から「Aさん、どっちの味方？」と聞かれました。Aさんは3人で仲良くやっていきたいと思っています。

（時間が流れます）

Aさん、Bさん、Cさんの3人で仲良く遊んでいいます。

考えてみよう

「時間が流れます」のところでは、どんなことがあったでしょうか？短い話を作ってみましょう。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

問題解決力②　問題を解決しよう（次からどうする？）

A君は、いじめっ子のB君とC君に店でお菓子を取ってくるように言われて困っています。下の質問を考えて答えましょう。

・A君がお菓子を取ることでいいことはなんでしょうか？
・A君がお菓子を取ることで困ることはなんでしょうか？
・A君がお菓子を取らないことでいいことはなんでしょうか？
・A君がお菓子を取らないことで困ることはなんでしょうか？
・A君はどうしたらいいでしょうか？

	いいこと	悪いこと
A君　取る		
A君　取らない		

A君はどうしたらいいでしょうか？
自分にも当てはめて考えてみましょう。

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

問題解決力③　問題を解決しよう（結果が決まっていないケース）〈-1〉

下の絵を見て、下の問いに答えてみましょう。

A君は転校生です。まだ学校に慣れてなくて友だちもできていません。ある日、B君が話しかけてくれました。でもあとになって、背中に「バカ」と貼り紙をされてることに気がつきました。

何が起きているでしょうか？（　　）

それぞれどんな気持ちになっているでしょうか？

A君（　　）　B君（　　）

どうなったらいいでしょうか？（　　）

どうやって解決したらいいでしょうか？　　どうなるでしょうか？

1．（　　）➜（　　）

2．（　　）➜（　　）

3．（　　）➜（　　）

4．（　　）➜（　　）

5．（　　）➜（　　）

あなたは、どの方法を選びますか？　（　　）

それを選んだ理由は？　（　　）

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。

「対人力」アップのワーク

年　　月　　日

問題解決力③　問題を解決しよう（結果が決まっていないケース）〈-2〉

下の絵を見て、下の問いに答えてみましょう。

A君は新しく買った大切な漫画をB君に貸してあげました。2週間経っても返してくれないので、「返して」と言うと次の日にB君は漫画を返してくれました。しかし漫画を見てると、中のページが破れていました。A君は怒りましたがB君は「最初から破れてたよ」と嘘をつきました。A君はB君に謝って欲しいと思っています。

A君　　B君

何が起きているでしょうか？（　　）

それぞれどんな気持ちになっているでしょうか？

A君（　　）　B君（　　）

どうなったらいいでしょうか？（　　）

どうやって解決したらいいでしょうか？　　どうなるでしょうか？

1．（　　）➜（　　）

2．（　　）➜（　　）

3．（　　）➜（　　）

4．（　　）➜（　　）

5．（　　）➜（　　）

あなたは、どの方法を選びますか？　（　　）

それを選んだ理由は？　（　　）

※本シートの一部、もしくは全部の無断転載、複写転載、放送、データ配信することは、法律で認められた場合を除いて、著作権の侵害となります。