

折れない心を育てるいのちの授業 ワークシート

① 苦しいなあ、イライラするなあ、モヤモヤするなあ

✓
✓
✓



② と の開き

こうだったらいいな…

実際には…


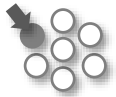

③ 2つにわけて考える

_____ こと  _____ こと 

_____ なんて私が…

どうして…

④ 苦しみがあっても _____ があれば、おだやかになれる

<h3>1. 支えとなる関係</h3> <p>(大切な誰か(何か)とのつながり)</p> <p>✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓</p> 	<h3>2. 選ぶことができる自由</h3> <p>(選べないと苦しい・選べるとうれしい)</p> <p>✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓</p> 	<h3>3. 将来の夢</h3> <p>(この先これがあるから今がんばれる)</p> <p>✓ ✓ ✓ ✓</p> 
---	--	---

⑤ 苦しんだことは、私にとって、どんな意味があったのだろうか？

⑥ こういうときに、私なら

このように対応する _____

なぜかと言うと、 _____

⑦ 何がうまくいかなかったのか？

⑧ それぞれ、どう感じているか？

- 本人は、
- 母は、

苦しんでいる人は、自分の苦しみをわかってくれる人がいるとうれしい
「わかってくれる人」ってどんな人？それは、「 _____ 人」

⑨ 役に立つ (Very Good)

- どんなときに、誰が、何と言ってくれる？

⑩ これでよい (Good Enough)

- 自分のことを認めてくれる存在

病がくれた勇気/カラー Nana

苦しみは、一人ではがんばらなければいけないと思い込んでいた。わたしの目に映る景色はモノクロだった。でも、ある日、ほんの少しの“勇気という一歩”を踏み出すことで、あたたかな手を差し伸べてくれる人たちがこんなにもたくさんいることに気がついた。その瞬間、わたしの目に映る景色に色がついた。

わたしが、あなたが生きているこの世界は、明るく・あたたかく・無限に優しい。だから、一人ではがんばらないで。声にだして仲間を呼ぼう。ほんの少しの勇気をだして。この世界が七色に輝きだすから。

レッスン1

レッスン2

レッスン3