

□人は、認知の仕方の「傾向」(7羽のオウム)をもっています。しかし、いつもの認知ではストレスが大きいとき、別の認知が使えるとストレスを小さくすることができます。

■認知の仕方について、これまでの学習をふまえて、認知を広げるヒントを考えていきましょう。

## めあて

他者の意見を聞いて見方を広げることで、認知を広げることができるようになる

## ワーク1

違う認知をしてみよう

### 〈エピソード〉

かなこさんは、掃除当番の理科室に向かおうとしていたら、山上先生がたくさん荷物を抱えていたので、荷物を職員室まで運ぶのを手伝った。理科室に着くと掃除時間は始まっていて、班長のてつやさんに「掃除開始時刻を守ろうキャンペーンの初日から遅れてきたら困るんだよな」と言われた。てつやさんはすぐにゴミ捨てに行ったから何も言い返せず、とても悲しい気持ちになった。

①このエピソードで、まさみさんの認知 (B1) を書いてみよう。

②ちがう認知 (B2) をしたら、どんな感情 (C2) になるかを考えて書いてみよう。



## ワーク2

ブレストしよう

①前後の4人組でブレインストーミング (ブレスト) をして、「てつやさんがかなこさんを非難(遅れて来たことに不満を言った)した」理由をできるだけたくさん考え、出し合ってみましょう。

### 〈ブレインストーミングのルール〉

- ①たくさんのお考えを出そう
- ②かわった意見大歓迎
- ③批判はしない
- ④人の意見の一部を変えて自分の意見にしてもよい

### 〈ブレインストーミングの効果〉

- ・ある問題に対して効果的な解決方法が見つかる可能性が高くなる
- ・繰り返して行うことで、新たな考えを生み出せる力がつく
- 👉何でもいいので、とにかくたくさんのお考えを出すことが大切

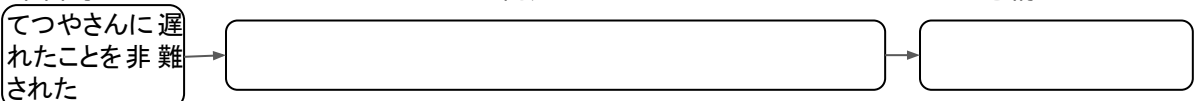
②4人組で出た意見の中で、おもしろいと思ったものを1つ書いておこうしよう。

③ブレストで出た「てつやさんがかなこさんを非難した」理由を参考に、別の認知を示してまさみさんを励ます言葉を書いてみよう。よう。

出来事

認知

感情



〈かなこさんを励ます言葉〉



いろいろな意見を聞く  
ことで、見方が広が  
りましたか

リフレクション

ワークに取り組んで感じたことや気づきを書き残そう

---