**第15章　事前学習ワークシート**

1. 今までクラスでの話し合いやゼミでの討論の際に話しづらいと感じたことはないだろうか。あるとしたらそれはなぜなのか，その理由を考えてみよう。（割と気楽に話せるのなら，発言できない人はなぜ言えないのかを考えてみよう）

|  |
| --- |
|  |

2. 友人や家族との「人間関係が悪くなった経験」を一つ取り上げて振り返ってみよう。① なぜそうなったのか（きっかけ）。② その結果どうなったのか。③ その後その関係は修復できたのかどうか。④ 今振り返ってみてどうすればよかったのか。

|  |
| --- |
|  |

3. 友人や家族との「人間関係がよくなった経験」を一つ取り上げて振り返ってみよう。① なぜそうなったのか（きっかけ）。② その結果どうなったのか。③ 今振り返ってみて何がよかったのか。考えてみよう。

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

4. 「怒り」の感情について考えてみよう。今まで怒られて「いやな気持になったり傷ついたりしたことはあるだろうか。そんなときに平静を取り戻すためにあなたはどうするだろうか。