

～～場面に合わせた言葉を選ぼう～～

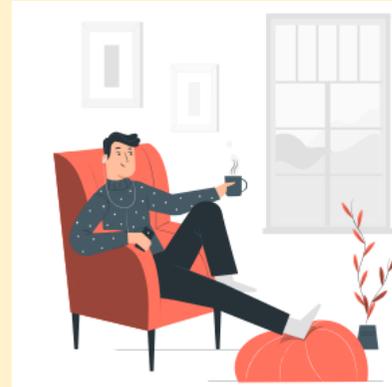
ON のとき ・ OFF のとき で 言葉を使い分けて 思いや気持ちを表現できるようになれるといいよ



ON

職場・実習先・学校（授業中）など

- ★ポジティブ言葉・言動を意識する
- ★アドバイスを素直に受け止める



OFF

自宅・学校（休み時間）など

- ★ネガティブな気持ちを出しても大丈夫
- ★学校でネガティブな気持ちになったら、
個別に先生に相談できると良いよ

■場面に合わせた、ポジティブ行動例

場面・状況	さんの気持ち	場面に合わせた行動例
<p data-bbox="203 391 264 432">学校</p> <p data-bbox="203 539 539 571">①先生から注意されたとき</p> <p data-bbox="203 826 566 858">②物事がうまくいかないとき</p> <p data-bbox="203 1118 685 1198">③周りの友達の言動が気になってしま うとき</p>	<div data-bbox="712 507 824 587"> </div> <p data-bbox="875 539 1323 571">「また注意された・・・やだなあ・・・」</p> <div data-bbox="728 778 840 906"> </div> <p data-bbox="882 826 1323 906">「うまくできなくてイライラす る！」</p> <div data-bbox="721 1098 833 1225"> </div> <p data-bbox="882 1118 1323 1198">「あの友達はいつも余計なことを言 ってくるから腹が立つなあ。」</p>	<p data-bbox="1375 539 2033 715">「すみませんでした。」「わかりました。」など、まずは 受け入れる。 注意された原因を振り返って考え、次からは改善し ようと努力する。</p> <p data-bbox="1357 826 2033 906">どうしたらうまくできるか考えたり、先生に相談した りする。</p> <p data-bbox="1357 1118 2033 1246">一度深呼吸をして冷静になる。できるなら、その場か ら離れてクールダウンをする。 気にしすぎないで、受け流せるようになれるといいよ。</p>

場面・状況	さんの気持ち	場面に合わせた行動例
<p>現場実習</p> <p>①零士さんにとっては簡単な作業を毎日繰り返す実習</p> <p>②やらなければならない仕事がたくさんある。</p>	<p> 「また今日も同じ作業か・・・面倒くさいなあ・・・」</p> <p> 「仕事がたくさんある！早く終わらせないと帰れない！いつも乗っている電車に間に合わない！」</p>	<p>←この気持ちは実習先の人には伝えない。家に帰ってから、「今日も同じ仕事だったんだ」などと話す。同じ作業だからこそ、どうやったらもっとペースを上げてできるかな？と考える。</p> <p>“仕事”であることを意識して、説明を最後までしっかり聞き、一つ一つ丁寧に作業をする。家に帰ってから、「今日は仕事が多くて大変だったよ」などと話す。</p>
<p>事業所の体験</p> <p>夏休み中、事業所の体験に行って「この作業どう？」と事業所の方から聞かれたとき</p> <p></p>	<p> 「なんで事業所の体験をしなきゃいけないんだろう。夏休みなんだから遊びたいよ。」</p>	<p>「左利きなので少し難しいですが、なんとかできました！」などのポジティブな言い方で伝える。</p>

[あなたのウェブサイトに使える無料ベクターイラストレーション \(icons8.jp\)](#)

[Illustrations | unDraw](#)

[海外のお洒落なフリーイラスト！無料ダウンロードできるサイト9選 | DesignSpot デザインスポット \(design-spot.jp\)](#)