



ワークシート

# 子どもモヤモヤ解決ドリル

本書の事例を、自分なりに書き込んで考えてみよう。  
生活の中でモヤモヤを感じた時にも使ってみてね！

## ステップ 1

モヤモヤしていること気づけるかな？

カラダとココロのモヤッとサインを発見してみよう。  
どんな事件が起きたのかな？書き出してみよう。

Blank yellow rectangular area for writing.

## ステップ 2

モヤモヤを言葉にして原因(気持ち)を見つけよう

感じたことを言葉にしてみるよ。

だれ	から	感じた
どう	された	
どう	された	
だから	見つかった	
	見つかった	

ステップ  
3

思いっくかぎり作戦を書いてみる

どしたらモヤモヤが晴れるかな？  
だわが？だわが？どしたら？どしたら？を思いっくかぎり書いてみる。


ステップ  
4

やってはいけない作戦はある？

ステップ3で書いた作戦の中の、  
やっではない作戦に線を引いて消してみよう。

ステップ  
5

できることとできないことを分けてみる

できる作戦には○、無理そうな作戦には×をつけるよ。  
モヤモヤ、晴れるかな？

