

4 別の考え方をみつけてみよう

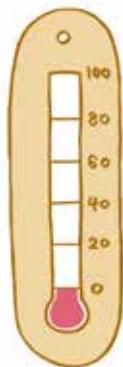
つぎ 次のできごとを思いうかべて、いかりの温度を測って、別の考え方をみつけてみましょう。

できごと1

たろうさんが机につくえぶつかってき、花子さんのふでばことえんぴつが、ゆかに散らばってしまいました。



“いやがらせだ!”と考えたときの、花子さんのいかりの温度は何度くらいでしょうか？ 温度計に色をぬってみましょう。

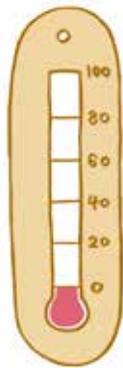


でも「ほんとうにそうかな？」

花子さんは“いやがらせだ!”と考えましたが、もしかしたら別の考え方があるかもしれません。



こんなふうに考えたら、花子さんのいかりの温度は何度くらいになるでしょうか？ 温度計に色をぬってみましょう。

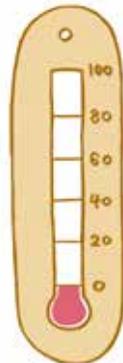


できごと2

じろうさんが「おはよう」とあいさつをしたのに、あかりさんからへんじ返事がありませんでした。



“むしされた!”と考えたときのじろうさんのいかりの温度は何度くらいでしょうか？ 温度計に色をぬってみましょう。

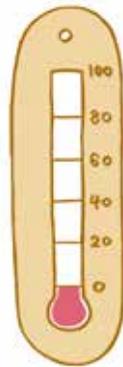


でも「ほんとうにそうかな？」

別の考え方があるかもしれません。



こんなふうに考えたら、じろうさんのいかりの温度は何度くらいになるでしょうか？ 温度計に色をぬってみましょう。



まとめ

- いかりを感じているときには、相手がわざと悪いことをしたと考えるてしまうことがあります。
- そんなときは「ほんとうにそうかな？」と考えてみましょう。
- 考え方が変わると、いかりの温度も変わります。