

生活がうまくいかないのは なんでだろう…？

てつやさんは、さいきん朝なかなか起きられません。起きてもなんだか体がだるく、朝ごはんもあまり食べたくありません。時々学校にも、ちこくしてしまうこともあります。学校に行っても、なんだか頭がぼーっとして、学習に集中できないことが多いです。

また、友だちとのトラブルも増えてきました。心がイライラしていて、友だちのちょっとした言葉がすごく気になってしまい、ついついきつい言葉を使ってしまうからです。先生や家の人から注意されることが増えてきて、なんだか毎日が楽しくありません。

もしかしたら悪い病気かと思い、家の人にそうだんしてみると「学校から帰ったあとの生活を見直してみたら？」と言われたので、昨日のことを思い出して、書き出してみました。



(ごご) 4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ 10じ 11じ 12じ

	ゲーム	しゅくだい	ばんごはん	テレビ	おふろ	動画	スマホゲーム	ねる
--	-----	-------	-------	-----	-----	----	--------	----

かんが
【考えてみよう】

① てつやさんの^{せい かつ}生活で、^き気になるところはどこですか。

② てつやさんは、^{がっ こう}学校から^{かえ}帰ってからの^{せい かつ}生活をどのように
^{おも}かえればよいと思いますか。

いえ ひと はな あ
【家の人と話し合ってみましょう】

^{まい にち}毎日^{たの}楽しく^{せい かつ}生活するためには^{がっ こう}学校から^{かえ}帰ってからの^{せい かつ}どのような生活をすればよいでしょうか。^{いえ ひと はな あ}家の人と話し合って、あなたの^{せい かつ ひょう か}生活を表に書いてみましょう。

(ごご) 4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ 10じ 11じ 12じ

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

★お家の方へ

話し合う際には5ページの「保護者の皆様へ①」を参考にしてください。