こころのコンディショニング　親子ワークシート

今日の約束

- 正解や間違いはありません
- 話したくないことは話さなくて大丈夫
- 相手の答えを直したり否定したりしません
- このシートは提出しません

親子ワーク1 「いま、どんな気分？」



STEP 1 「いま、どんな気分？」

自分の気もちに気づいてみよう

いまの自分の気分を、ことばでも、色、線などで自由に表してみよう。
１つじゃなくて、いくつでも大丈夫！
ことばがむずかしかったら、絵や色、形でも大丈夫だよ！

書いたもの・描いたものの中から、相手に伝えてもよいところに○をつけてみよう。
全部を見せなくても、理由を話さなくてもOKだよ。

ことばにすると：

親子ワーク２ 「伝えてみよう、聞いてみよう」



STEP2 伝えてみよう、聞いてみよう

① おとなから伝える → **② こどもから伝える**

伝えてみよう

・伝えてもよいことだけでOK
・短いことばでも、絵を見せるだけでもOK
・理由は話しても、話さなくてもOK

いまの私は、
_____な気分です

この色・線・絵にしたのは、
_____だからです

聞いてみよう

・相手が話し終わるまできく
・正しい、間違いを決めない
・すぐに質問やアドバイスをせず、
まず受け取る

まずはこんなふうに返そう
「そうなんだね。教えてくれてありがとう。」
「今は、そんな気分なんだね。」

もう少し聞きたいときは…
「もう少し聞いてもいい？」と聞いてみよう



交代しよう！
おとな → こども　/　こども → おとな

やってみて、どうだった？

伝えてみて：

聞いてみて：

書かなくてもOK！
心の中で考えるだけでもいいよ。



参照・参考

公益財団法人日本ラグビーフットボール協会
こころのコンディショニング
気づいて、整えて、話してみる。

もっと情報が気になる方はこちらから！

こころのコンディショニング
気づいて、整えて、話してみる。

ポジラグ
ウェブサイト

JAPAN RUGBY　ポジラグ For All　東京大学 THE UNIVERSITY OF TOKYO