

氏名:

ウェルビーイング促進プログラム（ワークシート）



親切な行為



親切とは、**自分が相手のことを考えて行動することで、他人のためになったり、他人を喜ばせたりする行動**のことです。このような親切な行動をたくさんしていると人から「親切な人だ」と思われます。



親切と幸せの関連



親切にすることが幸せに影響すると思いますか？ はい・いいえ



1週間の間に行った親切な行為を数えるだけで、幸福度は高まります。



過去1週間の中で、家族、クラスメート、友人、先生など、自分の生活の中にいる人たちが行った親切な行為はありますか。いくつか挙げてみましょう。

例) 家族：朝起きれない時、起こしてくれた

友人：落としたものを拾ってくれた

先生：悩んでいる時アドバイスがあった

この性格の強みである「親切」は、相手のためにだけでなく自分の気持ちにとっても重要です！

(性格の強みについては来週行います。)

氏名:



次に、この1週間で自分が行った親切な行為について、いくつか例を挙げてみましょう。1週間で考えるのが難しければ、過去2～3週間を振り返ってもOKです。

- 例) 後ろから来る人のためにドアを開けてあげた
友人にパソコンの使い方を教えてあげた
元気がない友人に「大丈夫？」と声をかけた
家のお手伝いをした



誰かに親切にしたことによって、あなたの意識がポジティブになった例をあげてください。

- 例) 「ありがとう」と言われて嬉しかった
何か良いことをして自分も気分が良くなった

気持ちの言葉リスト

嬉しい	楽しい	幸せ	気持ちいい	スッキリ
満足	爽快 (そうかい)	感動	関心	和む
癒やされる	落ち着く	ワクワク	あせる	イライラ
がっかり	嫌い	はずかしい	戸惑う	ためらう

氏名:

宿題：親切な行為をすること

今週、1日に1つの親切な行為をしてみましょう。親切な行為とは、他の人のためになったり、他の人を喜ばせたりする行動のことで、相手のことを考えて行動することです。

- 例)
- ・相手を褒める
 - ・ドアを開けてあげる
 - ・お母さんの夕食の準備を手伝ってあげる など



「親切な行為の記録用紙」に計画を記入し、実行した後に親切な行為を記録してください。



- 学校でできることは何かありますか？教室で？登校前や昼食時に？
- 家でできるものは何かありますか？

親切な行為の記録用紙

／ ()	<input type="checkbox"/> 計画 <input type="checkbox"/> 実行
／ ()	<input type="checkbox"/> 計画 <input type="checkbox"/> 実行
／ ()	<input type="checkbox"/> 計画 <input type="checkbox"/> 実行
／ ()	<input type="checkbox"/> 計画 <input type="checkbox"/> 実行
／ ()	<input type="checkbox"/> 計画 <input type="checkbox"/> 実行