



ユニット 7: 相手の気持ちを理解する

ワークシート 7.5 エクササイズ「社会的状況」

実践／挑戦してみたい社会的状況(例: 引っ越してきた隣人と話す機会を持つ、友人と会う予定を立てる、仕事の面接、誰かに自分が悩んでいることを話す、など)。

実践するうえで、特に気をつけたいこと(スライド「良い話し相手の条件とは何でしょうか?」と「暗黙の社会的ルール」も参照)

このエクササイズに取り組むにあたって、どんな不安がありますか?

エクササイズ後: 抱いていた不安は現実になりましたか? 現実にならなかった場合、それはなぜでしょうか? どんな経験だったでしょうか? また、次回に向けて今回の経験から何を学ぶことができたでしょうか?