



## ユニット 7: 相手の気持ちを理解する

### ワークシート 7.2 外的な要因がこころの状態や考え方におよぼす影響について

要因	影響を受けたことは？攻撃的になった、悲しくなった、神経質になった、陽気になった、などはないですか？いつもと違う反応になることがありますか？（例えば、睡眠不足だとイライラしたり、神経質になったりしがちです）
ストレス	
お酒	
（市販の）薬	
天候/日光	
精神科の薬	
睡眠不足	
その他	