

「幸せ」ってなんだろう？

年 組 番 名前

1. 最近あなたが誰かとかわった場面を思い出し、自分、相手のそれぞれの基本的欲求が満たされていれば◎、基本的欲求が満たされていなければ×をつけてみよう。

最近のかかわり	自分	相手
(例) ゲームに夢中になり、家族が夕食に呼んでも気がつかなかった。	◎	×

2. 次のA～Dのケースは、結果的に、ハッピーな状態かアンハッピーな状態かを考えて、線でつないでみよう。

自分 相手（他者）

A ◎——◎ ・

B ◎——× ・

C ×——◎ ・

D ×——× ・

◎＝基本的欲求が満たされている
×＝基本的欲求が満たされていない

- ・ ハッピー
- ・ アンハッピー

3. 右ページにある事例①～⑥は、上記のA～Dのケースのどれに当たるかを考えて、記号を書き込もう。
4. 右ページにある事例①～⑥のうち、アンハッピーな状態のものをハッピーな状態にするための具体的な手立てを考えてみよう。

5. まとめ

◇友達、家族、先生との関係など、今日学んだことを、どのように活かしますか。

友達

家族

先生

< 事例 >

No.	事 例	ケース	ハッピーな状態にするための手立て
①	ゲームに熱中しているあなたに、Eさんが「それ貸して」と頼んできました。あなたは気が進まなかったけれど、Eさんにゲームを貸しました。Eさんもそのゲームに夢中になったようで、何度「返して」と言っても返してくれません。		
②	カラオケが好きなあなたは友達のFさんに声をかけて、一緒にカラオケに行き、仲良く歌いました。		
③	あなたとGさんは一緒にカラオケに行きました。あなたは連続して曲を入れ、気持ちよく歌っていました。しかしGさんはなかなか歌えないので、怒って帰ってしまいました。		
④	あなたは修学旅行が楽しみです。ただ、乗り物に酔いやすく、バスの座席は窓側にしてほしいと思っていました。でも、周りの人に気を遣って我慢して通路側に座っていました。すると、体調が悪化してしまい、旅行中ずっと宿で休むことになってしまいました。		
⑤	あなたはダンスが好きです。放課後に、大音量の音楽を流してダンスの練習をしたいと思いました。教室には、まだ他の人がいたので、校舎内では練習せずに、人のいない体育館の脇に行って練習しました。		
⑥	あなたはH先輩と仲良くなりたいと思っていましたが、先輩なので遠慮してしまい、なかなか話しかけられませんでした。すると先輩から「話がはずまないからつまらない」と言われて嫌われてしまいました。		