

# AかBか迷ったときに…比較して考えよう

年 組 氏名



①迷っているAとBを書きましょう。その他の悩みもあれば書きましょう。

A

B

その他

②Aを選んだとき（実現したとき）のあなたにとってのプラス（メリット）は何ですか？  
できるだけ具体的に箇条書きにしましょう。Bについても同じように書き出しましょう。  
書いてみて気づいたことや感想も書きましょう。

Aを選んだときのプラス

Bを選んだときのプラス

気づき・感想

③上とは逆に、Aを選んだときのマイナスは何ですか？ できるだけ具体的に箇条書きにしましょう。  
Bについても同じように書き出しましょう。気づいたことや感想も書きましょう。

Aを選んだときのマイナス

Bを選んだときのマイナス

気づき・感想

④今度はそれぞれをあきらめたときのあなたの気持ちはどうですか？  
それに対してどんなカバーをしますか？ 何ができそうですか？  
折衷案（両方の間のやり方、両方を活かすやり方）はありませんか？

Aをあきらめたときの気持ち

Bをあきらめたときの気持ち

折衷案

⑤ここまで書いたものを読み返してみて、今の気持ちはどうですか？

気づき・感想