



自分の生活にあったつきあい方

時間をわすれていつまでも友だちとのオンラインゲームやグループチャットなどをしていないかな? 「なか間はすれにされたらどうしよう...」、「明日、学校で話についていけなかったらどうしよう...」と思ってしまうんですが、友だちとずっとつながるひつようはないんだ。やめるゆうき、さそいをことわるゆうきも大切だよ!

ここがポイント!

- 切り上げるゆうき、ことわるゆうきが大切
- 時間を決めるなど、自分の時間も大切にしよう!

言いたせない時はどうしたらいいの?

時間や自分がやらなければいけない事をつたえてみよう。
「もうおそい時間だよ」・「〇〇しないといけないから、また明日ね」・「ごはんの時間だから」・「お母さん(お父さん)がよんでいるから」など

考えてみよう!

Q. 自分なら、どうことわるかな?