わたまちスタジオ

こころのお天気

時間 3〜5分　**人数** 何人でも　**場面** チェックイン／チェックアウト

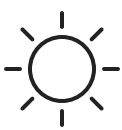
なまえ _____　日付 _____

すすめかた

1. 今の気分に近い「こころのお天気」を選んで○をつけます（30秒）
2. そのわけを、ひとことだけ書きます（言いたくなければ天気だけでOK）
3. グループで順番に「天気＋ひとこと」を伝えます。聞く人は うなずくだけ
4. 研修のおわりに、もう一度つけてみます。変化があってもなくてもOK

研修の はじめ

当てはまる天気を○でかこむ（2つでもOK）


快晴


晴れときどきくもり


くもり

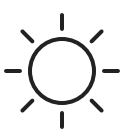

雨


かみなり

そのわけを、ひとことで

研修の おわり

当てはまる天気を○でかこむ（2つでもOK）


快晴


晴れときどきくもり


くもり


雨


かみなり

そのわけを、ひとことで

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可