

# [ もくじ ]

はじめに ..... 2

シナモロールのしょうかい ..... 4

## 第1章 友だちになるには

あいさつをしよう -おはよう・バイバイ- ..... 11

あいさつをしよう -ありがとう・ごめんね- ..... 15

自分から話しかけよう ..... 19

自分のことを話そう ..... 23

友だちのことを聞いてみよう ..... 27

聞き上手になろう ..... 31

手紙を送ってみよう ..... 35

## 第2章 もっと友だちと なかよくなろう

みんなでなかよく話そう ..... 41

けんかになったら ..... 45

なかなかおりしよう ..... 49

グループやクラスでなかよくしよう ..... 53

マナーを守ろう ..... 57

言葉づかいに気をつけよう ..... 61

自分の気持ちに気づこう ..... 65

スマホとうまくつき合おう ..... 69





### 第3章 「好き」が友だちをつくる

タイプ診断テスト ..... 74

みんなのタイプを知ろう ..... 77

ちがうからこそおもしろい ..... 81

自分の時間を大事にしよう ..... 85

友だち関係で自信をなくしたら ..... 89

お友だちをさそってみよう ..... 93

いろんな人と友だちになってみよう ..... 97

こんな友だちできるかも ..... 101

別れは出会いのはじまり ..... 105

おわりに ..... 110



# 第1章

## 友だちになるには

どうやったら友だちはつくれるのかな？  
はずかしがりやでもだいじょうぶ？

