



かぞく がいしょく やくそく
家族で 外食をする 約束をしていました。

それぞれ お店に 向かいました。

でも、あなたは お店に 行く前に 家で ごはんを
食べてしまい、おなかが いっぱいです。

① このまま 家族に 何も 伝えなかったら、どうなってしまうと 思いますか？

例：無理して 食べる ことになって、気持ち 悪く なる かもしれません。

② このようなとき、どのような 対応をしたら いいと 思いますか？

(1) 家を出る前に できること

例：家族に 電話して、ごはんを 食べたことを 伝える。



(2) お店に着いてから できること

例：食べ物を 注文せず、飲み物だけに する。



③ つぎに 同じ状況に ならないために、どう しますか？

