

自分を知ろう - 自己紹介 -

実施日

____月 ____日

あなたのことを教えてください

だれに似ているといわれますか？



たんじょうび 誕生日はいつですか？

____年 ____月 ____日

なまえ だれ 名前は誰がつけてくれたか知っていますか？

なまえ 名前は

う まれたときのことを聞いたことがありますか？

なまえ ゆらい 名前は由来は？

わたし のよいところ・好きなどころ

わたし のよくないところ・嫌いなどころ

す 好きな音楽

す 好きな食べ物

す 好きな本・マンガ

す 好きな場所・落ち着くこと

す 好きな遊び

たいせつ 大切にしている事・物

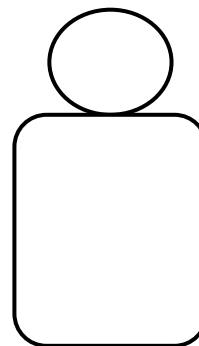
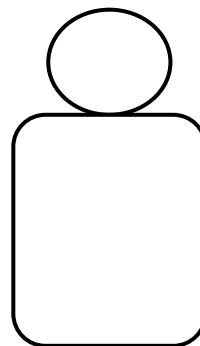
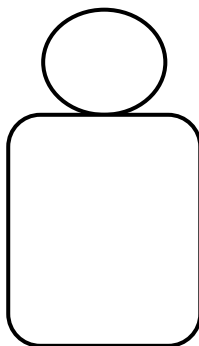
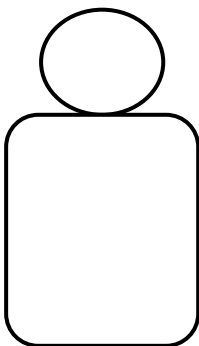
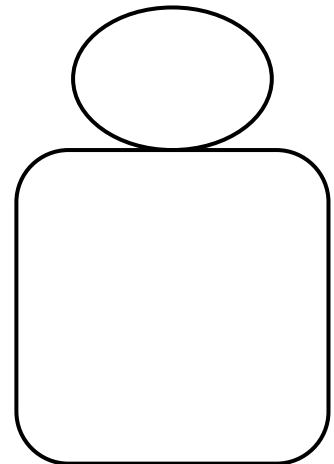
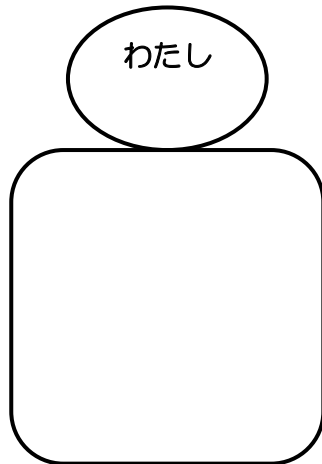
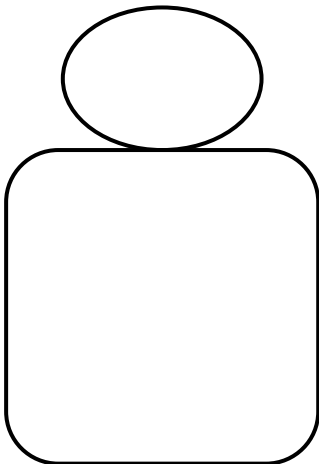
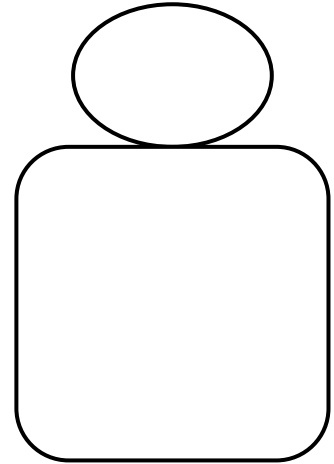
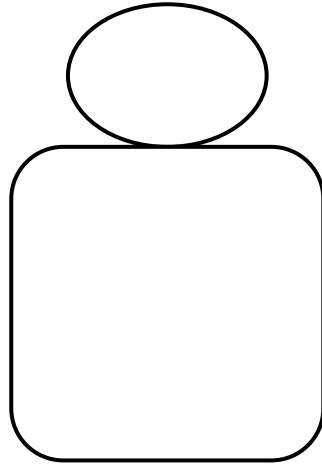
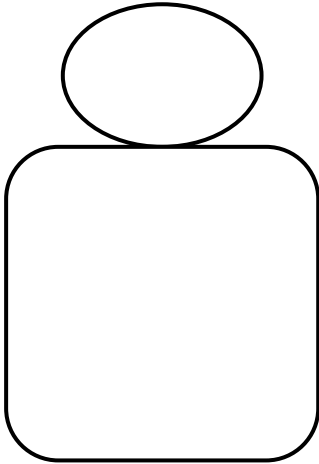
しょうらい 将来どんな大人になりたいですか？
おお おおきくなったら何になりたい？

じぶん し
自分を知ろう がっこう せいかつ
-学校での生活①-

実施日

____月 ____日

あなたの^{とも}友だちを^{おし}教えてください



自分を知らう - 学校での生活2 -

実施日

月 日

にゅうがく したとき、がっこうのこゝとをどのおもようにおもいましたか？

す 好きな授業

たの 楽しいこと

ほめられたこと

ほめられて どうでしたか？

つらかったこと しんどかったこと

がんばっていること

がんばりたいと おも 思っていること

しかられたこと

しかられて どうでしたか？

がっこう 学校は・・・

とも 友だちと いると・・・

とも 友だちが・・・

たのしい

おもしろく ない

たのしい

いやだ

ほしい

いらない

あなたのひみつ はなを話してもいいかなとおも ひと だれですか？

じぶん し
自分を知ろう 家庭
-家庭でのこと①-

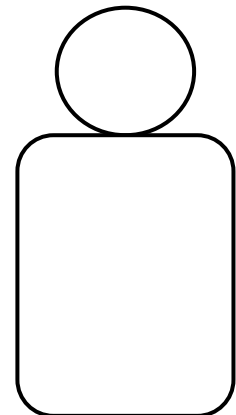
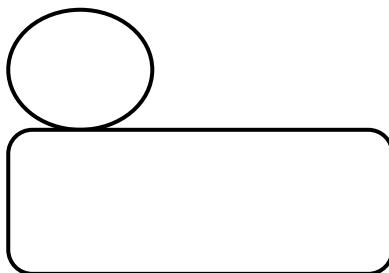
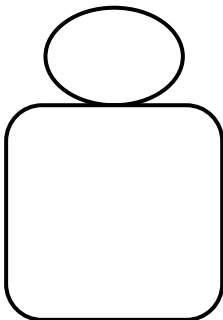
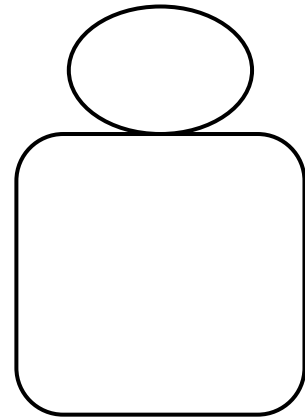
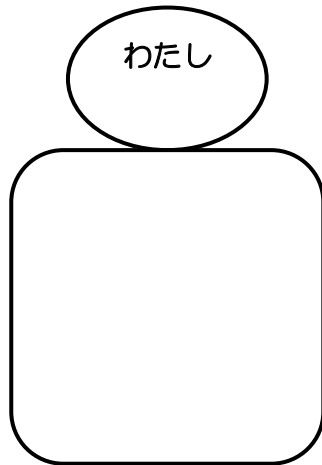
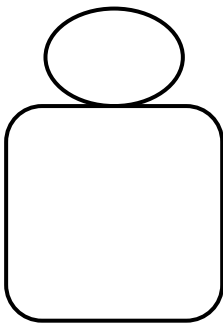
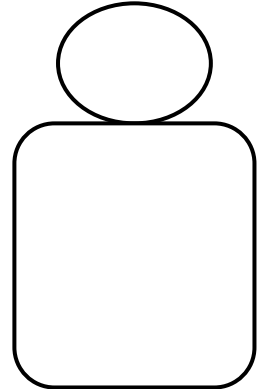
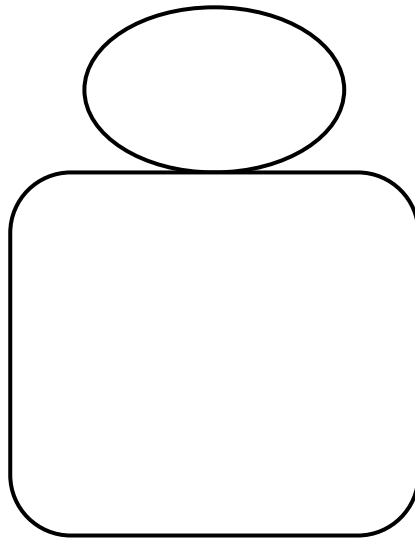
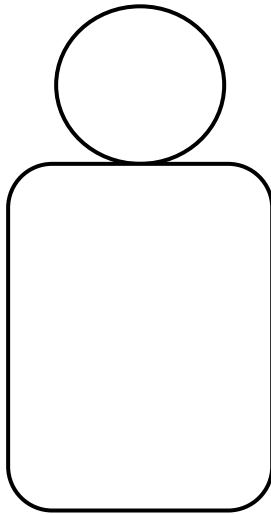
実施日

____月 ____日

かぞく なんにん
あなたの家族は何人ですか？

→ 人

かぞく おし
あなたの家族を教えてください。(ペットも教えてね)



自分を知らう - 家庭でのこと② -

実施日

月 日

なにをすることが好きですか (テレビや遊びなど)

がっこうから帰ってきたら何をしていますか?

休みの日は何をしていますか?

放課後や休日 に、友達と遊びますか?

よく遊ぶ友だちは誰ですか?

次のことは、一人でしますか? 誰かとおこなうことが多いですか?

朝食は・・・

- ひとりで食べる
- _____ と食べる



夕食は・・・

- ひとりで食べる
- _____ と食べる

家族で食事に出かけることが・・・

ある ・ ない

買い物に行くときは・・・

- ひとりでいく
- _____ といく



テレビやDVDを見るのは・・・

- ひとりで見る
- _____ と見る



お風呂に入るときは・・・

- ひとりで入る
- _____ と入る

家では、お手伝いしますか?

家族でよくおしゃべりをしますか?

いちばんよく話す人「 _____ 」

自分の生活習慣と清潔をチェックしよう①

実施日

月 日

あさ

■ あさ あさ 朝 し _____ お 時ごろに起きる

まいにち
毎日・ときどき・
その他()



■ ちょうしょく ちょうしょく 朝食 た を.....(た 食べる ・ た 食べない)



■ は は 歯を.....(み みがく ・ み みがかない)

■ かお かお 顔を.....(あ あらう ・ あ あらわない)



■ かみ かみ け け 髪の毛を.....(と ととの と 整える ・ と 整えない)

■ ふく ふく 服を.....(き きが き 着替える ・ き 着替えない)

■ くつした きれいな靴下を.....(は はく ・ は はかない)

まいにち
毎日・ときどき・
その他()

■ そと で 外に出るときは、ハンカチ・ティッシュをもっていきますか?.....(はい・いいえ)

■ はな ゆび 鼻を指でほじったりせずに、はな ティッシュで鼻をかみますか?.....(はい・いいえ)



■ いえ かえ 家に帰ったら、て あら 手洗い・うがいをしますか?.....(はい・いいえ)

■ しょくじ まえ て あら 食事の前に手を洗いますか?.....(はい・いいえ)



■ じぶん て あし つめ き 自分で手や足の爪を切っていますか?.....(はい・いいえ)



■ よご いるい じぶん せんたく 汚れた衣類は、自分で洗濯できますか?.....(はい・いいえ)

■ ふく よご ふく わ き ばしょ きれいな服と汚れた服を分けて決まった場所におきますか?.....(はい・いいえ)

自分の生活習慣と清潔をチェックしよう②

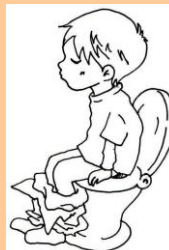
実施日

月 日

■ 排便回数は・・・(毎日・2日に1回・3日に1回・わからない)

■ 排尿回数は・・・(1日 _____ 回くらい・わからない)

■ 【女子のみ】生理周期を知っていますか？・・・(はい・いいえ)



■ ジュース類を飲む回数は・・・

(毎日・2日に1回・3日に1回・その他)

■ おやつは、食べますか？・・・(はい・いいえ)

何を食べますか？・・・()

■ お風呂に・・・(入る・入らない)

毎日・ときどき・

その他()

■ お風呂で髪の毛を・・・(洗う・洗わない)

■ ひげが伸びてきたら、自分でひげそりを・・・(する・しない)

■ 下着を・・・(着替える・着替えない)

毎日・ときどき・

その他()

よる

■ 夕食を・・・(食べる・食べない)

毎日・ときどき・

その他()

■ 夜、おやつを・・・(食べる・食べない)

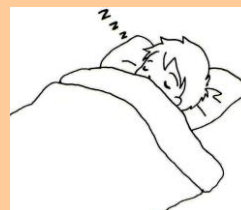
■ 歯を・・・(みがく・みがかない)

■ トイレに・・・(いく・いかない)

■ _____ 時ごろに寝る



寝る前に、ゲームなどを・・・
(する・しない)



これから勉強すること

実施日

月 日

これから、保健室で勉強していきることがどんなことか、説明します。

あなたが、「自分を変えたいと思っていること」「こんなふうになりたいと思っていること」を目標にしていきます。

あなたの目標「自分を変えたいと思っていること」「こんなふうになりたいと思っていること」を書きましょう！

目標を達成するために、一緒に作戦を考えよう！

作戦
例) まずは、相手を研究する。
→気持ちについて勉強する。
→気持ちのコントロールする方法を勉強する

作戦 その3

作戦 その1

作戦 その4

作戦 その2

作戦 その5

一緒にがんばる仲間・応援する先生

さいぎん 最近のあなたを振り返りましょう

実施日

月 日

あなたのがんばったこと。そして、^{おも}がんばりたいと思っ^{かんが}ていることを考^{かんが}えてみましょう。

がんばったこと

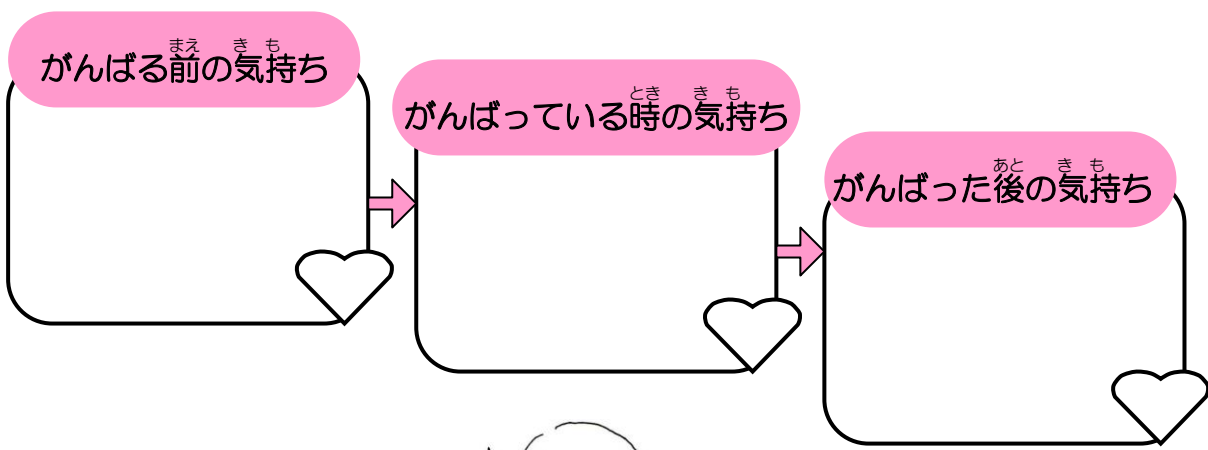


がんばって、どうでしたか？

がんばる^{まえ}前の^{きもち}気持ち

がんばっている^{とき}時の^{きもち}気持ち

がんばった^{あと}後の^{きもち}気持ち



がんばりたい^{おも}と思っ^{かんが}ていること



^{じぶん}自分で、^{じぶん}自分をほめよう！！

