

自分のことについて考えよう(中学生・高校生用)

()年()組()番 氏名()

1. 自分の好きなこと・得意なこと、嫌いなこと・苦手なことを書きましょう。

好きなこと・得意なこと

嫌いなこと・苦手なこと

2. 自分が困ること・不安になることを書きましょう。

困ること・不安になること

3. 困ったり不安になったりしたとき、どうしますか？

下から選んで、理由も一緒に話しましょう。

自分で解決 しようとする	誰かに 相談する	そのままにする	分からない
-----------------	-------------	---------	-------

※これ以外の方法でも構いません。

自分が困ること・不安になることの内容については
無理に話さなくていいですよ。



「自分のことについて考えよう」 (教員用)

1. 準備物 児童生徒用ワークシート (人数分)
2. 活用場面 朝や帰りの会、学級活動等の場面 (実施時間は 10 分程度)
3. 活動の流れ

(1) 目的を伝え、活動を始める。

皆さんは、自分のことを振り返ったことがありますか？
振り返ることで、自分についてよく知ることができます。
今日は、自分のことについて考えてみましょう。

指示例



(2) ワークシートを配布し、自分の好きなこと・得意なことを書かせる。(2分)

自分の好きなこと・得意なことをワークシートに書きましょう。



※好きなもの・得意なものではなく、好きなこと・得意なことを書かせる。

例えば、学習場面 (調べること・友達と考えること等) でもよいと伝える。

※小学 1・2 年生は、自分の好きなことのみを項目として示している。

(3) 自分の嫌いなこと・苦手なことを書かせる。(2分)

自分の嫌いなこと・苦手なことを書きましょう。



※小学 1・2 年生は、自分の嫌いなことのみを項目として示している。

(4) 困ること・不安になることを書かせる。(2分)

自分が困ること・不安になることを書きましょう。



(5) 困ったり不安になったりしたときの自分の取る行動についてペア or グループで共有させる。(1分)

困ったり不安になったりしたとき、どうしますか？
下から選んで、理由も一緒に話しましょう。
困ること・不安になることの内容については、無理に話さなくていいです。



※時間がある場合、さらに児童生徒の意見を全体で共有してもよい。

※実態によっては、(5) は個人で考え、活動全体の感想をペアやグループで話し合ってもよい。

(6) まとめを伝えて、活動を終える。

今日のように振り返ることで、自分のことをよく知ることができます。
どんなとき困るのか知ることができれば、自分に合った方法を考えることもできます。
自分に合った方法を考えるとき、自分で解決しようとしたり、誰かに相談したりすることも大切にしてください。



※相談する人の選択肢として、友達や家族、先生の他に SC や SSW もいることを伝える。

※活動の流れを参考にしながら、児童生徒の実態に合わせて実施してください。