

じぶん かんが  
自分のことについて考えよう(小学3~6年生用)

( )年( )組( )番 氏名( )

1. じぶん す とく い きら にか て か  
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。

す とく い  
好きなこと・得意なこと

きら にか て  
嫌いなこと・苦手なこと

Blank area for writing preferences and strengths.

Blank area for writing dislikes and weaknesses.

2. じぶん こま ふ あん か  
自分が困ること・不安になることを書きましょう。

こま ふ あん  
困ること・不安になること

Blank area for writing problems and anxieties.

3. こま ふ あん  
困ったり不安になったりしたとき、どうしますか？

した えら り ゆう いっしょ はな  
下から選んで、理由も一緒に話しましょう。

じぶん かいけつ 自分で解決 しようとする	だれ 誰かに そうだん 相談する	そのままにする	わ 分からない
-----------------------------	---------------------------	---------	------------

※これ以外の方法でも構いません。

じぶん こま ふ あん ないよう  
自分が困ること・不安になることの内容については  
むり はな  
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。