

じぶん
自分メーター

かつよう
活用ブック

じぶん つよ
自分の強みと

たいさく し
対策を知ろう！

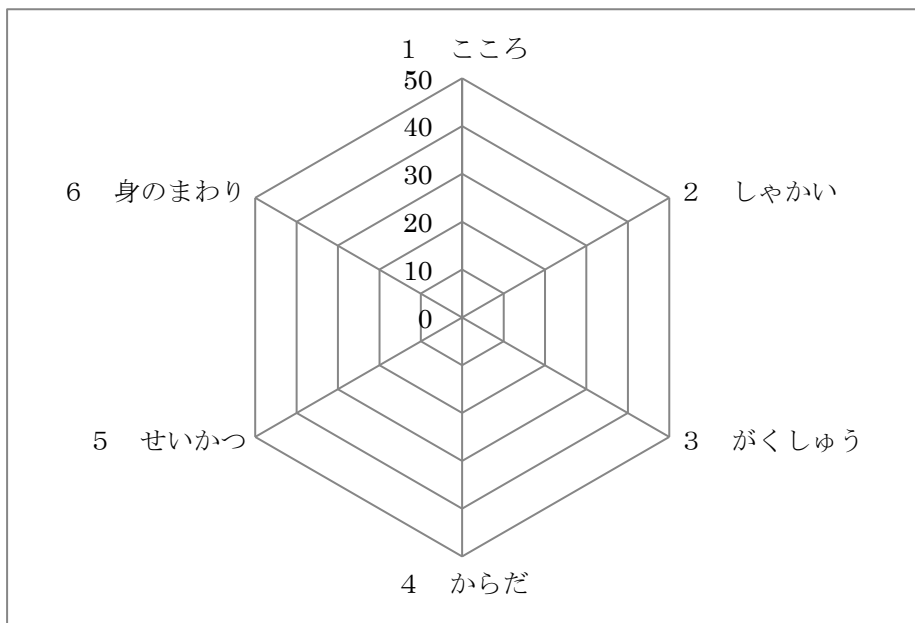


なまえ
名前

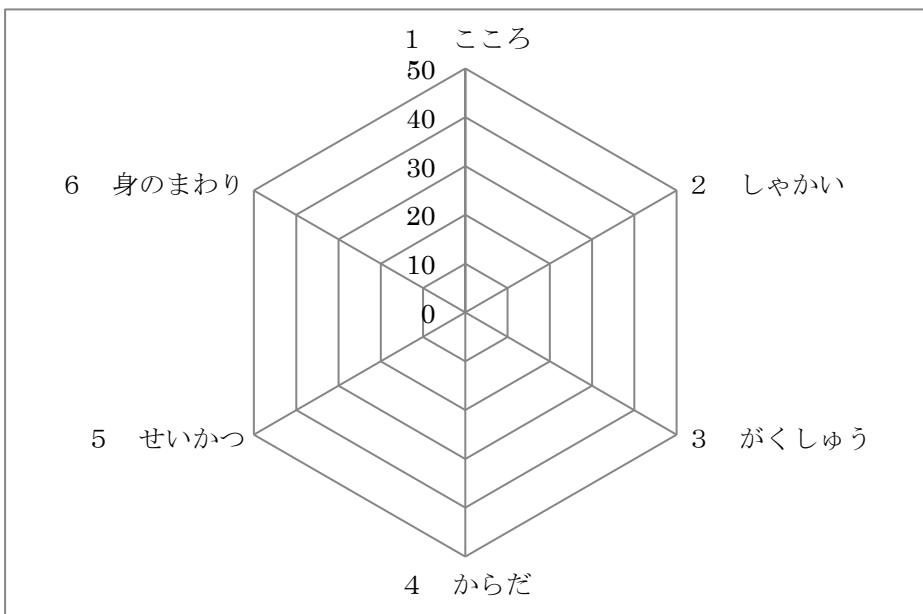
1 ^{じぶん} 自分メーター マイグラフ

年	月	日
---	---	---

① 自分



② 先生



2 ^{じぶん つよ}自分の強みを知ろう！あなたのタイプは？

① ^{すうち たか}「**こころ**」の数値が高い人は？

アナウンサータイプ

アナウンサーのように、いつも笑顔絶やさずおだやかです。どんなときでも、冷静に自分をコントロールすることができ、周りにも気を配れます。また、自分の気持ちを言葉にして伝えることがじょうずです。そんな強みを生かして、様々なことにチャレンジしたり、周りの人を盛り上げたり、自分にも人にもパワーを与えましょう！

② ^{すうち たか}「**しゃかい**」の数値が高い人は？

カリスマ店員タイプ

カリスマ店員のように、人と関わるのが好きで、どんな人ともじょうずにコミュニケーションがとれます。相手の表情を見て、気持ちをキャッチし、相手をいい気分にさせることができます。自分が困ったときは、先生や友だちを頼ることもできます。そんな強みを生かして、リーダーシップを発揮し、人との出会いや関わりを楽しんで人生を豊かに生きましょう！

③ ^{すうち たか}「**がくしゅう**」の数値が高い人は？

博士タイプ

博士のように、物事を追及して、新しいことを身に付けたり、発見することが得意です。あなたは、こつこつと努力して、好きな勉強だけでなく、苦手なことにもチャレンジできます。ノートの取り方や、何かを覚えるときも自分なりに工夫していますね。そんな強みを生かして、様々なことに挑戦し、知識を深めて、未来への可能性を広げましょう。

- すうち たか
④ 「からだ」の数値が高い人は？

インストラクタータイプ

スポーツクラブのインストラクターのように、体を動かすことが好きで、健康的です。体力に自信があるだけでなく、手先も意外と器用で、細かいところにも気持ちが行き届きます。また、テキパキと元気に行動できるため、みんながあなたを頼ってきます。そんな強みを生かして、元気なあいさつや行動で、自分だけでなく周りにも元氣と勇氣を与えましょう。

- すうち たか
⑤ 「せいかつ」の数値が高い人は？

パイロットタイプ

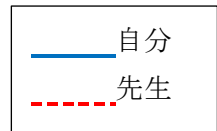
パイロットのように、ルールや時間を守り、正確で安全で計画的に行動できます。予定の変更にも柔軟に対応できます。また、整理整頓がうまく、忘れ物や物をなくすこともありません。それだけでなく、学校でもプライベートでも落ち着ける場所があり、上手にリラックスできます。そんな強みを生かして、のびのびと自分の夢を追いかけ、飛び立ちましょう。

- すうち たか
⑥ 「身のまわり」の数値が高い人は？

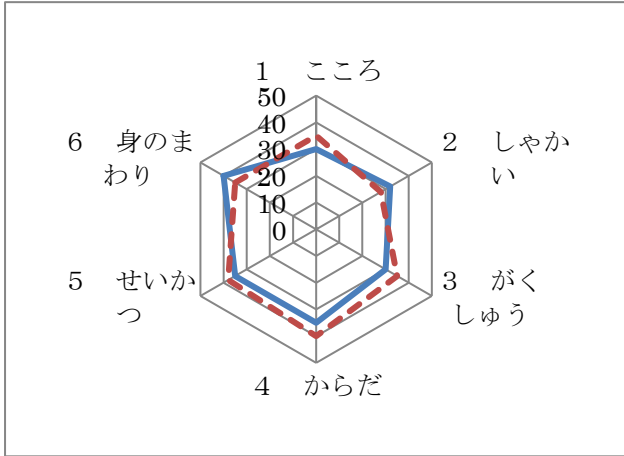
秘書タイプ

秘書のように、自分の体や心の管理が上手です。ときには、自分に厳しすぎることもあるようです。また、天気や季節、体調に合わせて、自分をコーディネートすることもできます。気持ちの支えになるものを持ち、ストレスの発散もとても上手です。そんな強みを生かして、自分自身だけでなく、みんなを支えられる人として、心のオアシス的存在になりましょう。

3 先生のグラフと比べてみよう



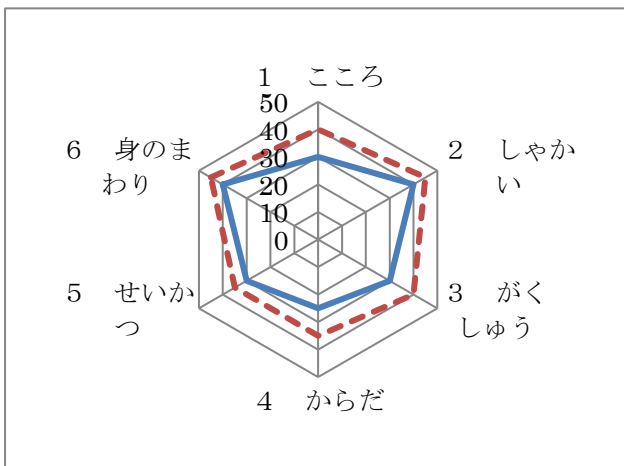
①自分のグラフと先生のグラフが、だいたい同じ



ドンピシャです！
先生と一緒に、一歩
進むための目標を考
えましょう。



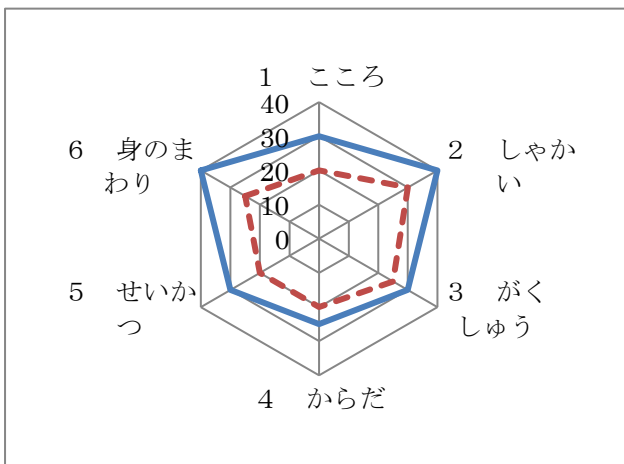
②自分のグラフが先生のグラフより小さい



自信を持てることが
たくさんあるはず！
先生と一緒に、発見
しましょう。



③自分のグラフが先生のグラフより大きい



自分の心の声を言葉
にして、先生と一緒に、
自分をもっと知
りましょう。



4 ^{にがてたいさく} 苦手対策 ^{いっぽふだ} 一歩踏み出してみよう！

*できることに☑しましょう

すうち

① 「ころ」の数値をアップさせるには？

第1ステップ 気持ちを話す、共感・理解をしてもらう

第2ステップ 相談できるようになる

第3ステップ 対処方法を考える

- 先生と面談しましょう。
 - 自分がどんな気持ちか考えてみましょう。
 - 自分の気持ちを言葉にしてみましょう。(よいことでも悪いことでもOK!)
 - 自分のよかった行動をふりかえりましょう。
 - 自分の悪かった行動もふりかえりましょう。
 - クールダウンや気持ちを切りかえる方法を相談しましょう。

 - 約束やルールをあらかじめ確認しましょう。
 - 心配なとき、不安なとき、困ったときは相談しましょう。
 - 今、できることを考えてリストにしてみましょう。
 - これから、やりたいことや、今できないこともリストにしてみましょう。
 - 無理をしすぎていないか、考えてみましょう。
 - 自分のちょうどいいテンションを考えてみましょう。

 - イライラしたとき、キレてしまいそうなどの作戦を立てましょう。
 - もうちょっとだけがんばれることにトライしてみましょう。
 - 自分の「強み」を意識しましょう。
 - 心が落ち着くアイテムをあげてみましょう。
- ◇笑いましょう。
- (自由記述)
 - (自由記述)
- メモ

すうち

② 「しゃかい」の数値をアップさせるには？

第1ステップ 自分にとって安心できる人や場所を見つける

第2ステップ 参加できる活動を増やしていく、活動に見通しを持つ

第3ステップ 集団の中での適切な行動や過ごし方を身に付ける

(もし学校に行くのがつらかったら)まずは先生と話をしましょう。

あいさつをしましょう。

相談できる相手を見つけましょう。

どんな環境だと学校や教室に入りやすいか相談しましょう。(時間、場所、人数、その他)

登校は1時間から始めてみましょう。(出やすい時間から出るのがポイントです！)

スモールステップで学校に行ったり授業に出たりする計画を立てましょう。

集団のルールを確認しましょう。(ルールを守るためにどんなことができるかな？)

人とは「うで1本分」の距離をとりましょう。

ルールのあるゲームで力を付けましょう。

キャリアスタディ(集団の自立活動)に参加しましょう。

自分に合ったコミュニケーションの方法を見つけましょう。(こんなときどうする？)

クールダウンや気持ちを切りかえる方法を相談しましょう。

苦手な人との距離の取り方を相談しましょう。

自分のいいところを5個言ってみましょう。

相手のいいところを5個言ってみましょう。

自分がどんな気持ちか考えてみましょう。

相手がどんな気持ちか考えてみましょう。

信頼できる「友だち」を一人見つけましょう。

将来の夢を考えましょう。

夢に向かって計画を立てましょう。

◇まわりの人をかぼちゃだと思きましょう。

(自由記述)

(自由記述)

メモ

--

すうち

③ 「がくしゅう」の数値をアップさせるには？

第1ステップ 自分にとって安心できる場所で学習する

第2ステップ 自分に合った学習方法を身に付ける、活動に見通しを持つ

第3ステップ 自分から取り組む、できることを増やす

登校は1時間から始めてみましょう。(出やすい時間から出るのがポイントです！)

わからないところに戻って学習を始めましょう。(今がチャンスです。)

授業中のクールダウンの仕方や、気持ちを切りかえる方法を相談しましょう。

簡単なことから挑戦しましょう。

心配なこと、苦手なことを先生と話し、作戦を立てましょう。

書くこと・・・写真やプリントの活用など

聞くこと・・・プリントや個別の対応など

読むこと・・・支援グッズの活用や個別の対応など

話すこと…代わりの方法など

数に関すること・・・支援グッズや個別の対応など

体育に関すること・・・参加の仕方や体の使い方の工夫など

その他

自分に合った勉強や記憶の仕方を見つけましょう。(自分の強みを見つけましょう。)

自分が集中できる時間を意識しましょう。

進路に向かって、先生と計画と作戦を立てましょう。

学習の計画の立て方を、先生と相談しましょう。

苦手な授業にも出ることが大切です。担当の先生と作戦を立てましょう。

◇お気に入りの文房具をそろえましょう。

(自由記述)

(自由記述)

(自由記述)

メモ

--

すうち

④「からだ」の数値をアップさせるには？

第1ステップ 無理なく活動できることをする

第2ステップ 自分のからだの状態を知る、自分に合った活動方法を身に付ける

第3ステップ 様々な活動に取り組む

毎日、かんたんな運動をしましょう。(できることから始めましょう。)

病棟のラジオ体操やウォーキングなどのプログラムに参加しましょう。

クールダウンや気持ちを切りかえる方法を相談しましょう。

じっとしていられない人や姿勢の悪い人は、先生と話し、作戦を立てましょう。

体幹トレーニングにチャレンジしましょう。

つくえ・いすの高さや形が合っているか、確かめましょう。

えんぴつの持ち方や字を書く姿勢を見直しましょう。

どんなときにじっとしていられないか考えて、作戦を立てましょう。

匂いが気になる人は、マスクの活用など、学校での過ごし方を相談しましょう。

音や声が気になる人は、イヤーマフの活用など、学校での過ごし方を相談しましょう。

光が気になる人は、教室での位置など、学校での過ごし方を相談しましょう。

物や服の感触が気になる人は、服装など、学校での過ごし方を相談しましょう。

その他、学校生活を送る上でつらいことがあるときは、先生と相談しましょう。

様々な活動に挑戦してみましょう。

集団の参加方法を考えましょう。

行事等いつもと違う活動をするときは、心配なことを先生と話し合っておきましょう。

◇大きな声を出して発散しましょう。(スポーツ観戦、歌を歌う、海に向かって叫ぶなど)

(自由記述)

(自由記述)

(自由記述)

メモ

--

すうち

⑤ 「せいかつ」の数値をアップさせるには？

第1ステップ 困っていること、苦手なことを確認する

第2ステップ 自分に合った活動方法を身に付ける

第3ステップ 様々な活動に取り組む

自分が、安心できる場所を見つけましょう。

自分が困っていることや苦手なことを確認しましょう。

先生の話や、連絡を聞くための作戦を立てましょう。

見通しを持って活動できるように、確認の仕方を工夫しましょう。

予定の変更は、早めに知らせてもらえるよう先生と相談しましょう。

見やすい場所に予定表を掲示してもらいましょう。

連絡帳を毎日きちんと書きましょう。

連絡帳で予定の確認をしましょう。

段取り表を作ってみましょう。

忘れ物をなくすために、自分に合った作戦を立てましょう。

物を置く場所をきちんと決めて、毎回、そこに戻しましょう。(100均グッズが有効！)

プリントは、すぐにファイルにとじましょう。

自分が、信用できる人を見つけましょう。

自分の良いところを、5つあげましょう。生活を立て直すヒントが見つかります。

様々な活動に挑戦しましょう。

◇やる気スイッチを見つけましょう。(これがあれば、がんばれるというもの！)

(自由記述)

(自由記述)

(自由記述)

メモ

--

すうち

⑥「身のまわり」の数値をアップさせるには？

第1ステップ 生活リズムを整える

第2ステップ 自分の状態に合った活動方法を見つける

第3ステップ 上手にストレスを発散する

朝、決まった時間に起きましょう。

早く寝ましょう。

ごはんは、三食食べましょう。

お風呂に毎日入りましょう。

体を洗いましょう。

かみの毛を洗いましょう。

朝、起きたら顔を洗いましょう。

ごはんを食べたら、歯をみがきましょう。

季節に合った服を着ましょう。

目的に合った服を着ましょう。(体育、外出、寝るときなど)

目的に合った持ち物リストを作りましょう。

今の体調や気持ちはどうですか。

どこまでがんばれるか、どのくらいがんばると疲れてしまうか知りましょう。

体調と気持ちの関係を考えてみましょう。(つらい時やうれしい時はどんな感じ?)

自分に合った薬の飲み方を相談しましょう。

目標や目的を達成するための段取り表を作ってみましょう。

自分の気持ちを言葉や絵で表現してみましょう。

つらいときは、すぐにSOSを出しましょう。

好きなことを見つけましょう。

ゲームや好きなことをする時間を決めて、守りましょう。

自分に合った気持ちの切り替え方法やストレスの対処法を見つけましょう。

◇温泉に行って、体も心もみがきましょう。

(自由記述)

(自由記述)

(自由記述)

メモ

--

⑦その他(自分で自由に使ってみよう)

すぐできることをリストアップしよう。

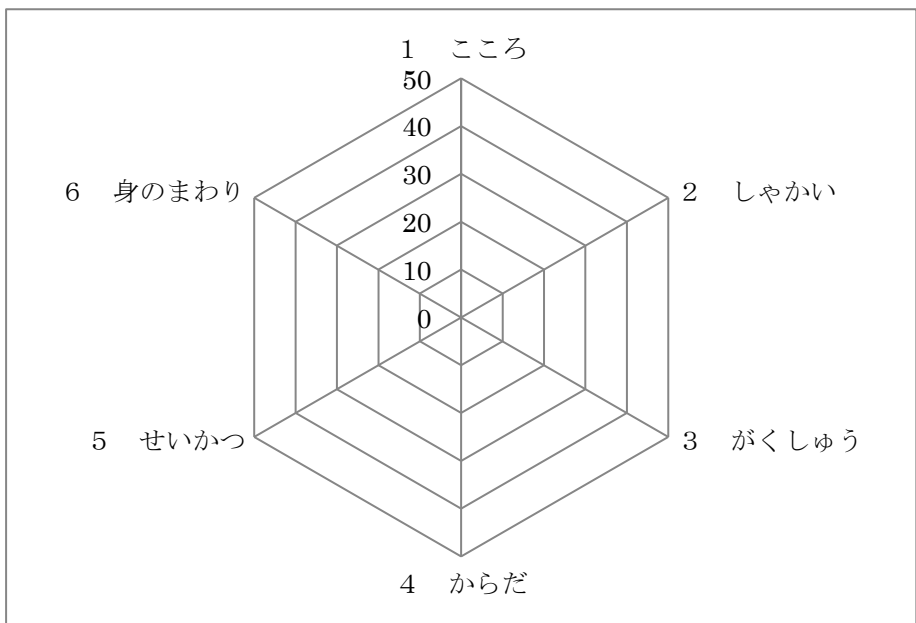
自分マニュアルを作ってみよう。

メモ

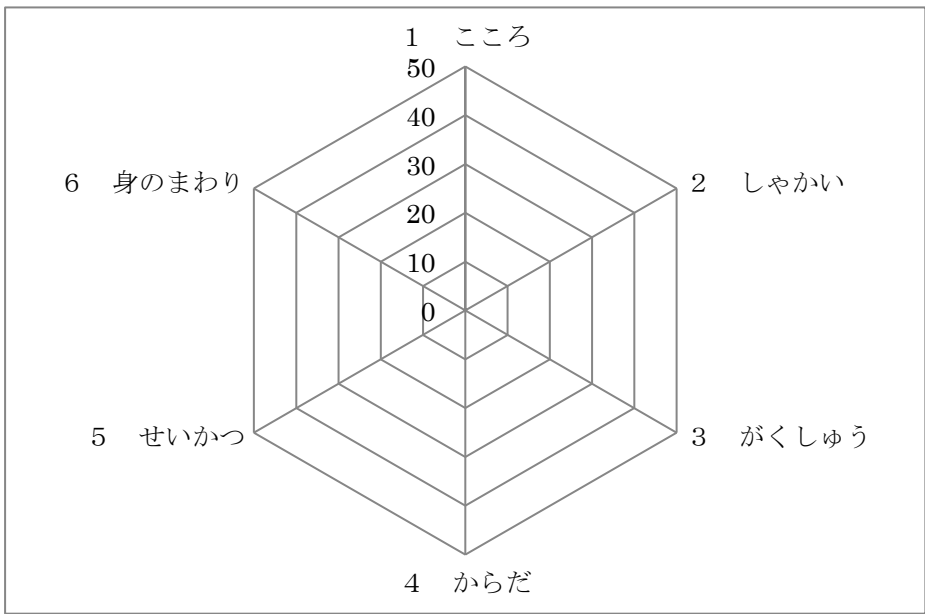
5 ^{じぶん}自分メーター マイグラフ(退院前)

年	月	日
---	---	---

① 自分



② 先生



6 まとめ

感想(振り返り)

①	タイプは変わりましたか？	
②	自信が付いたこと、がんばったことは何ですか？	
③	自分の苦手なこと対策はできましたか？	
④	これからの目標を書きましょう。	
⑤	その他、自由に書きましょう。	

先生から

