

自立活動 教材教具カード

名称	自分を知ろう
区分・項目	3 人間関係の形成 (3)自己の理解と行動の調整に関すること
課題内容	○「どんなとき?!」(写真①) 自分がどのような場面でうれしいとき、イライラするときのような感情になるのか、日常生活場面を思い起こしながら書く。 出典 「自己表現ワークシート」 諸富祥彦 監修 大竹直子 著 図書文化 写真① ○「私のトリセツ」(写真②) 悲しいとき、ムカつくとき、イライラするとき、自分がどうしたら気持ちが落ち着くのかを考えて書く。「お助けアイテム(下に記載)」を参考にする。 ○「お助けアイテム」(写真③) 生徒が「どんなとき?!」の【うれしいとき】【楽しいとき】【幸せなとき】【ホッとするとき】で挙げた場面を抽出したもの。トリセツを作る上でのヒントになる言葉が並べてある。 写真② 写真③
材料、購入先 予算価格	特になし
備考	導入で西野カナの「トリセツ」を聞き、イメージをもてるようにした。