ToBeシート（４月）

年　　組　　名前

**自分の得意なことや苦手なこと，これまでの人生で自信がもてることや自信がもてないことなどを振り**

**返ろう。そして，下の質問に答えて，自分ができることや苦手なことを整理してみよう。将来に向けて，**

**今，取り組む課題が見えてくるよ。**

**質問内容を読んで，あてはまる項目に「〇」を付けよう！そして，全ての質問に答え終わったら，「〇」を付けた項目の中で「一番」困っているものを選んで「◎」を付けてみよう！**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 　 | 質問内容 | 得意 | 苦手 | 一番 |
| 健康の保持 | １ー（１） | 規則正しい生活，整理・整頓，身だしなみを整えるなどの生活習慣が身に付いている。 | 　 | 　 | 　 |
| １ー（２） | 体調（病気や発作など）を十分に理解し，服薬や睡眠時間の確保に取り組んでいる。 | 　 | 　 | 　 |
| １ー（３） | 身体の状態に合わせて，眼鏡や補聴器を装着したり，ストレッチ等の運動をしたりしている。 | 　 | 　 | 　 |
| １ー（４） | 気持ちが不安定になったり，上手く関われなかったりするなど，自分の苦手なことが分かる。 | 　 | 　 | 　 |
| １ー（５） | 心身共に健康な生活が送れるよう，食生活や適度な運動など，健康管理を心がけている。 | 　 | 　 | 　 |
| 心理的な安定 | ２－（１） | 不安やイライラした時，休憩したり，言葉で伝えたりするなどの対処方法がある。 | 　 | 　 | 　 |
| ２－（２） | 急な日程や作業内容の変更などがあっても，安定した気持ちで対応することができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ２－（３） | 苦手なことがあっても，練習や努力を重ねて，やり遂げようという気持ちがある。 | 　 | 　 | 　 |
| 人間関係の形成 | ３－（１） | 自分の気持ち（喜怒哀楽など）を表現することができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ３－（２） | 相手の言葉や表情などから，相手の立場や考えていることが分かる。 | 　 | 　 | 　 |
| ３－（３） | 自分が失敗したことや間違ったことを素直に受け止め，改善することができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ３－（４） | 趣味やテレビ番組など，友達と楽しく話すことができる。 | 　 | 　 | 　 |
| 環境の把握 | ４－（１） | その場の状況を見たり，聞いたりすることで，危険を察知することができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ４－（２） | 板書や掲示物などから，大切な内容や自分に必要な情報を読み取ることができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ４－（３） | 情報を得るために，必要に応じた自分なりの方法（補聴器，タブレットなど）がある。 | 　 | 　 | 　 |
| ４－（４） | 決められたマス目の中に字を書いたり，目的地に迷わず行ったりすることができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ４－（５） | 「もう少し」や「そのくらい」という分かりにくい指示も理解して行動できる。 | 　 | 　 | 　 |
| 身体の動き | ５－（１） | お手本や指示があれば，そのとおりに身体を動かすことができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ５－（２） | 状況に応じて，正しい姿勢（起立，椅子に座る，地面に座る）を保つことができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ５－（３） | 道具の扱い方，機械の操作，枠の中に書くことが安定してできる。 | 　 | 　 | 　 |
| ５－（４） | 駅など，危険が予想される場所では，きまりを守って安全に移動することができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ５－（５） | 作業手順を守って，適切に製品を組み立てることができる。 | 　 | 　 | 　 |
| 継続して作業に取り組むために，自分なりのリラックス方法を身に付けている。 | 　 | 　 | 　 |
| コミュニケーション | ６－（１） | 相手の状況を判断して，自分の気持ちや要求を伝えることができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ６－（２） | 場に応じた相手を考えた言葉かけすること，適切に自分の気持ちを考え伝えることができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ６－（３） | 「いつ」「どこで」など，相手に分かりやすく伝わるよう心がけて話すことができる。 | 　 | 　 | 　 |
| ６－（４） | 気持ちや要求を伝えるために，状況に応じて言葉以外の方法(タブレット端末等)が使用できる。 | 　 | 　 | 　 |
| ６－（５） | 現場実習の場面など，状況に合わせた態度や言葉遣いをすることができる。 | 　 | 　 | 　 |
|  | 合　計 |  |  |  |

**質問に答えてみて自分が見えてきたかな？学校生活や授業の中で困っていることは何だろう？**

**思いついたことを書きだそう！**

|  |
| --- |
|  |