

中学部 3 年 1 組 自立活動「自分を知らう」

1 学期を通して、自立活動の時間に自分の長所や短所、得意なことを振り返ったり、下記の「夢への未来予想図」に、これからの5年間でやってみたいことやできるようにになりたいことをまとめたりしました。短所は、ポジティブな表現に、例えば、気が弱いは優しい、飽きっぽい好奇心旺盛なことなどと、リフレーミング（言い換え）の仕方を学びました。また、未来予想図では将来やってみたい仕事だけでなく、「料理ができるようになりたい」、「韓国に海外旅行をしたい」などと、自由に自分の将来について考えました。ワークシートに現在の思いを書き出すことで、学習や生活の課題に対する意欲につなげたり、自己肯定感を高めたりすることができました。

ゆめ
夢への未来予想図

名前：

ゆめ
夢



いま **じぶん**
今の自分



さい
15歳

○**学校**

(1) 約16:45よりほとんど予習にやっています。

(2) 人を思いやりそのまゝにします。

(3) 1ヶ月の予定を立てて実行します。

○**宿所**

(1) 東京・豊島区・荒川町

(2) うるさい・静か

(3) のんびり・こたわらない

こうこう・こうがく
高等学校・高等学校

さい
16・17歳

○**高校・高等部でやっていたこと、がんばっていたこと**

・作業習字

・リーディングス英文

・手書き習字

・部活：古・美術部

②日本じんと部

③英語部

さい
18歳

○**将来やっていたい仕事、がんばりたいこと**

・ホテルのそうじ屋の仕事

・乗客の安全を守る仕事

・清潔・いそぎよくする

ようになりたい。

さい
19・20歳

未来の自分

○やっていたこと

うーぱー・いーきーがしたい。

がやうをさがしたい。

親と兄弟に接したい。

○できるよくなりましたこと

片手運転ができるようになった。

1人暮らし。

<ワークシートをみてみるの目標> ※今日の学習の準備

☆☆☆☆☆

高専部入学試験場のために色々な努力も大事だと思おう。

行来一番やりたいホテルのそうじ屋に勤めながら休みの日は色んな遊びがしたい。

[illegible]