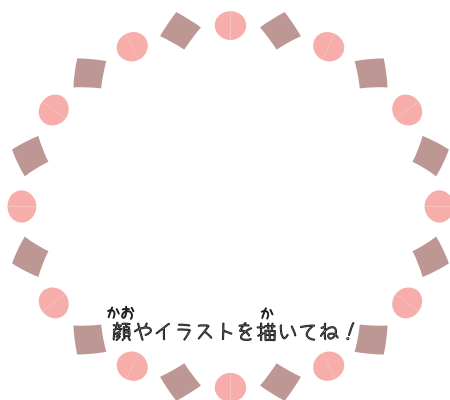


NAME

のじぶん説明シート

せつめい

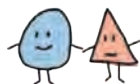
A ^す好きなこと(もの)



かお
顔やイラストを描いてね!

C ^{にがて}苦手なこと(もの)
きらいなこと(もの)

B ^{とくい}得意なこと



D ^{こま}困っていることや、
わかってほしいこと



「じぶん説明シート」

みんなの知ってるボク、みんなが知らないボク

名前 かたち たろう
小学4年生

A ^す好きなこと(もの)

マンガ
サッカー・野球
ゲーム
いぬ・ハムスター

B ^{とくい}得意なこと

走ること
早食い
虫をつかまえる

C ^{にがて}苦手なこと(もの)
きらいなこと(もの)

本を読むこと
かたづけ
算数ゼンブ

D ^{こま}困っていることや、
わかってほしいこと

かたづけなさいって
いつもおこられる
いっぺんにたくさん
言われたらわからない



「じぶん説明シート」は、いつもの自己紹介よりも、もっと自分を知ってもらうためのシートです。口ではうまく言えなくても、このシートを使えば伝えることができるかもしれません。新学期や習い事のスタートなどに使ってみませんか？

「じぶん説明シート」を作ってみよう！

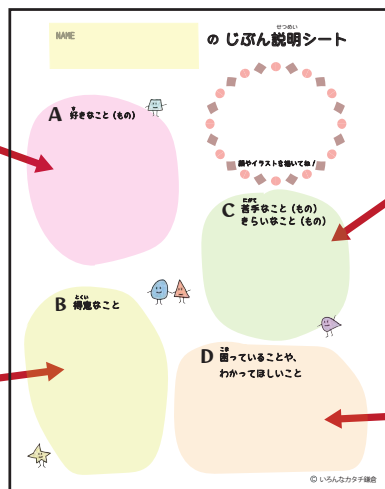


だれにでも好きなことや苦手なことがあります。好きなことや得意なことは、まわりからわかりやすく、人にも伝えやすいけれど、嫌いなことや苦手なことはまわりからはわかりづらく、伝えるチャンスもあまりありません。じぶん説明シートを使って、嫌いなことや苦手なこと、まわりの人にわかってほしいことなども伝えてみましょう。

作り方

Aには
「好きなこと（もの）」を書く
好きなこと（もの）は自分の強みになるので大切にしましょう。

Bには
「得意なこと」を書く
得意なことは自分の自信になりそれで誰かの手助けができるかもしれません。



Cには
「きらいなこと（もの）」や
「苦手なこと（もの）」を書く
苦手なこと（もの）を知っていることは自分を守るために必要なことです。

Dには
「困っていることや、
わかってほしいこと」を書く
自分ひとりで抱え込まずに、まわりの人に知ってもらい、手助けしてもらいましょう。

「じぶん説明シート」を作るとゲットできること！



「自己理解」

自分の得意や苦手を知っていることは、自分の強みになり、自分らしく生きる助けにもなります。学校や仕事など、何かを選択するときにも役立ちます。



「援助要求スキル」 (助けを求める力)

自分がどんなことに困っているかを知って、だれかに相談したりヘルプを出したりして、「助けてもらい上手」になれます。



「必要な支援」

自分を助けてくれる「おたすけマン」や、困りごとを減らしてくれる「おたすけグッズ」をたくさん見つけることで、できることが増えれば自信にもつながります。

Q & A

Q. なぜ、じぶん説明シートを書くの？

A. □ではなかなか言いづらいことでも、書くことで伝えやすくなる場合があるからです。

Q. 文字を書くことができない小さい子などはどうすればいいの？

A. 自分で書くのがむずかしい場合は、まわりの人が本人の気持ちを聞いて一緒に作ってあげてくださいね。

Q. 人に頼ってばかりいると「自立」できないのでは？

A. 何でもひとりでできることが「自立」ではなく、自分の得意や苦手を知り、どうしてもひとりでできない時は、誰かに相談したり助けてもらいながらできることが「自立」なんです。

じぶん説明シートをつかってみよう！



好きな人や友達に…



先生やコーチに…



親や家族に…



ゆくゆくは
アルバイト先の店長に…



じぶん説明シートはここからダウンロードできます→



こども の みかた

こどもたちが HELP を出せるように・・・

日頃からどんな悩みや相談ごとでも、否定されずに聞いてもらえるという経験の積み重ねで、こどもたちは大人を信頼して頼ることができるようになります。こどもたちがいつでも安心して助けを求められる環境を作ることが、わたしたち大人の役割なのです。

#寄り添う #共感する #ジャッジしない #価値観を押し付けない

「こどものミカタになる手引き」 印刷と貼り合わせの方法

- ① 印刷する（両面4枚 or 片面8枚）
- ② それぞれをこの図のように置く
- ③ テープで貼る

外面



内面



① 内面を上にして置く



② 左右二つ折りをして
折り目をつけたら開く



③ 両側をそれぞれ中心まで折る



④ 上下で二つ折りする



⑤ 「だれでもこどものミカタになる手引き」が
表になるように左右二つ折りする

