

なりたい自分になるための ワークシート5

みんな同じ
じゃなくて
いいんだよね

アップくと
ダウンくんが
ごあんない！

生徒一人一人に応じた工夫（合理的配慮）を、
生徒と一緒に考えてみませんか？



企 画：作業療法士 小浜ゆかり
言語聴覚士 前田智子
構成・制作：平岡禎之&ワッシーナ
イラスト：松田愛・ニャーイ

NPO 法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所 さぽーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1・2階
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166
メール：wakusapo.i@gmail.com

コピーOK
非売品

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。



沖縄県教育委員会

はじめに



元気があるときの目印はアップくん



元気がないときの目印はダウンくん

みなさんは、こころの健康について考えたことはありますか？ こころの元気が足りないと、なかなかやる気がでませんね。このシートで、自分はどんなときに元気が上がってアップくんになるのか、元気が下がってダウンくんになるか、チェックしてみましょう。今の自分の状態がわかったら、いい状態を維持するために、どんな工夫ができるかを考えて実践してみましょう。自分はどんなことにストレスを感じやすく、何をするとストレスを発散することができるのか知ること、バクハツすることを減らして、まわりの人といい感じになれるかも。まずは、自分のことを知り、うまくいく工夫を見つけて、やりたいことにチャレンジしてみましょう。



アップくん

自分の調子を書いて確かめよう

平日の過ごし方と今の元気度メーター



ダウンくん

意外に気づきにくい自分の調子は、書いてみることで発見があります

あなたは自分の心と身体の状態に気づいているでしょうか？うまく気づいて工夫できれば心と身体の状態をコントロールして、安定することができます。平日のいつもの過ごし方を書いて好きな色を塗ってみましょう。気づいたことをふりかえりMEMOに書き出します。

平日の過ごし方の記入例です。

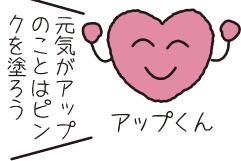
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
平日の過ごし方																								
記入した項目は好きな色で塗ってみよう 色は2色くらいが分かりやすいよ ここにいつもやっていることなどを書こう ここに気づいたことを書こう																								
食事・入浴																								
ふりかえり MEMO																								

自分の調子を、さらに細かく分けて分析してみましょう。

左の表に、あなたの今の元気度のレベルを塗りつぶしてみましょう。続いて右の表にある心と体、頭の中、怒ってしまったことなどを、それぞれ丸で囲んでみましょう。意外な発見があるかもしれませんよ。

今の元気度メーター

5つの項目ごとに元気度のレベルを考えて、丸をつけてみよう	5段階のレベルで計ってみよう	あなたの今の調子を5段階のどれくらいか、塗りつぶしてみよう
こころ からだ 頭の中 ハッピー その他 食べる、寝る、言えないことなど	元気度 100 元気度 80 元気度 60 元気度 40 元気度 20	あなたの今の調子を5段階のどれくらいか、塗りつぶしてみよう
アップ ダウン	今日のワジワジ	ここに気づいたことを書こう
最近、一番頭にきたことを書いてみよう	ふりかえり MEMO	ここに気づいたことを書こう



平日の過ごししかた & 今の元気度メーター



平日の過ごし方【記入例】

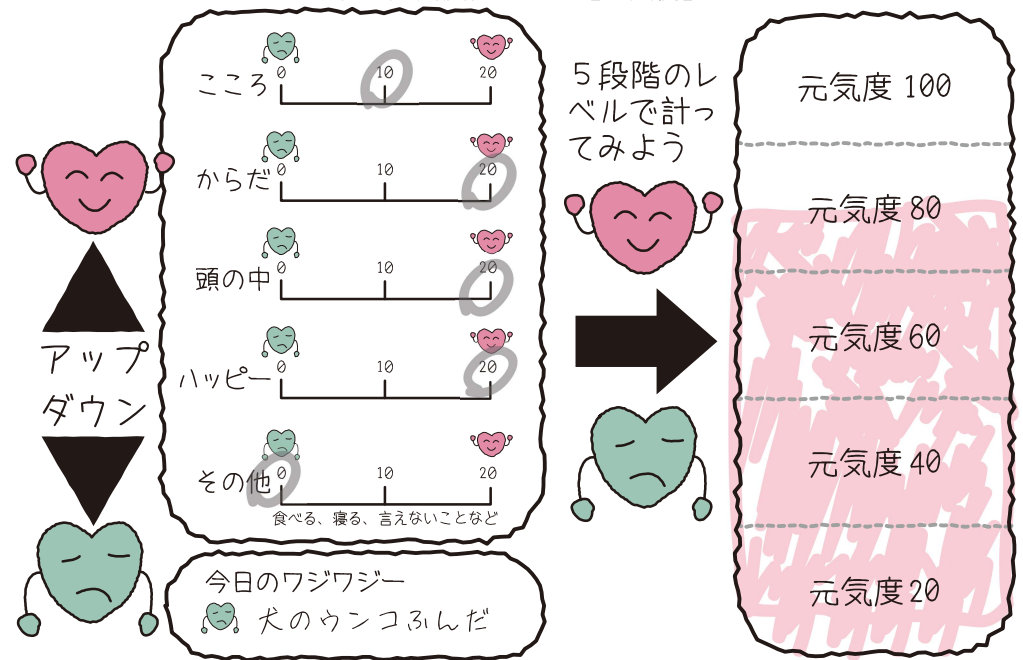
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24



ふりかえり
MEMO

やるべきこと（赤～黄色）を休むことと楽しむこと（緑～青）でサンドイッチにするとうまくいった

今の元気度メーター【記入例】



ふりかえり
MEMO

心と体をわけて考えてみることで
それぞれ別の休みかたがあるかもしれないと思った



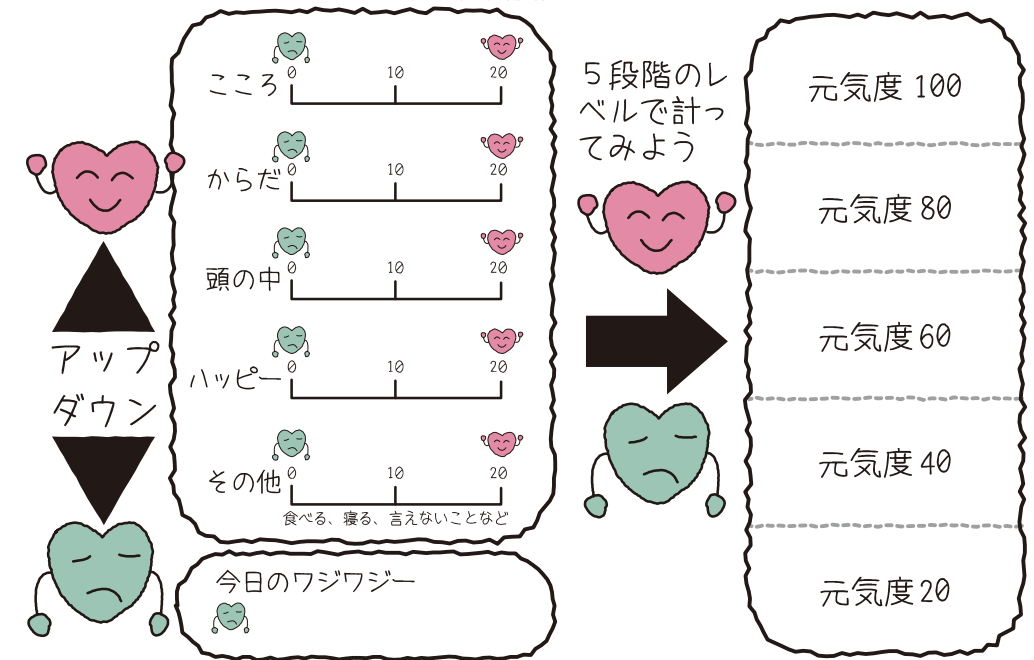
平日の過ごし方

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24



ふりかえり
MEMO

今の元気度メーター



ふりかえり
MEMO



自分のストレスが
今どれくらいなの
か計ってみよう

ここから自分の
ストレスを
記入してみよう

空欄に自分の変化を書いて好きな色に塗ってみよう

39℃

バクハツしたり
フンカしたり
すると、どうなるか
書いてみよう

38℃

どうなってしまう
か書いてみよう

ギシる
疲れる、だるい
なんにもしたくない
悲しくなる、泣きたい
人に当たったり、泣きたい
モノに当たったりする

どうすればフンカ
しないでいられる
のかな？

すぐに休みをとる
誰かに助けをもらう

すぐにできることを
書いてみよう

この線をこえたら
キケンなゾーン！

37℃

ココロが
いい

好きなこと、うれ
しいこと、ホッと
できること

リラックスできること
などを具体的に書く

ひとりでいる
静かなところで本を読む
好きな音楽を聞く
誰かに話を聞いてもらう

36℃

怒りっぽくなる
お風呂に入るのが
めんどくさい
集中力がなくなる
課題がおつく

ココロが
わるい

気が重いこと、ス
トレスなこと

体育祭の練習
七勢で行う活動
全体朝礼

苦手なことを
具体的に書く

35℃

自分への
ごほうび

好きな本や音楽を
自分にプレゼントする

ふりかえり
MEMO

イベントがある時は、その前後はなるべく
予定を入れずに休むように心がける

これから工夫する
ことなどを書く

うまくできたときの
自分へのごほうびを書いてみよう



空欄に自分の変化を書いて好きな色に塗ってみよう

39℃

バクハツしたり
フンカしたり
すると、どうなるか
書いてみよう

38℃

どうすればフンカ
しないでいられる
のかな？

37℃

ココロが
いい

好きなこと、うれ
しいこと、ホッと
できること

36℃

ココロが
わるい

気が重いこと、ス
トレスなこと

35℃

自分への
ごほうび

ふりかえり
MEMO