



生徒一人一人に合った工夫（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
 イラスト：松田愛

NPO 法人わくわくの会
 〈お問い合わせ〉
 相談支援事業所 さぼーとせんたー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

なりたい自分になるための ワークシート3

いっしょに
 ゴールを
 めざそうね



コピーOK
非売品

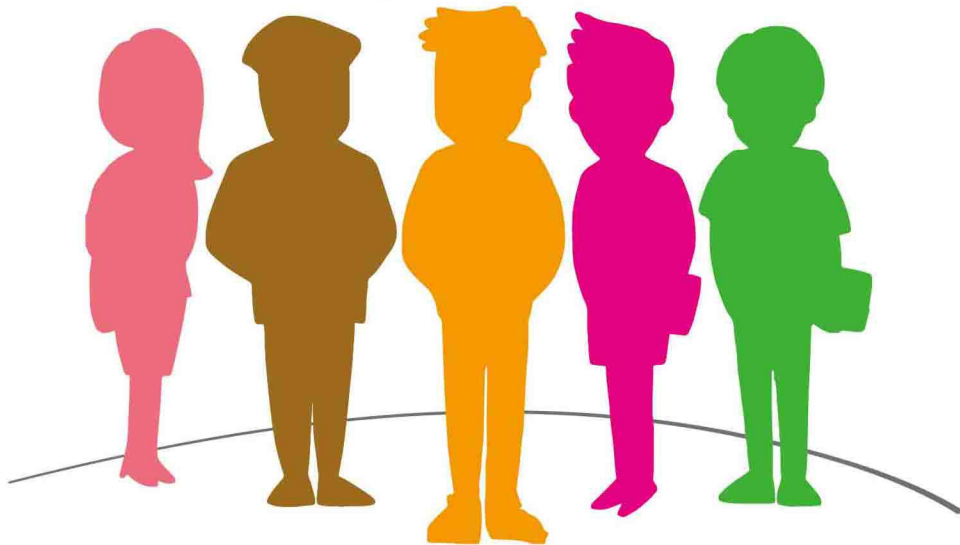
この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

はじめに

自分を輝かせる方法を見つけましょう

みなさんは、自分の持っている力を発揮できる条件を知っていますか？ もしかしたら、それを知らずに発揮できなかった経験があるかもしれません。例えば、寝不足やお腹が空いているとき、勉強に集中ができなかったり、テストでミスをしたことはありませんか？ 誰にでも失敗することはあります。それは、うまくいく条件がそろってなかっただけかもしれません。このシートを使って自分の力が発揮できる条件を見つけましょう。

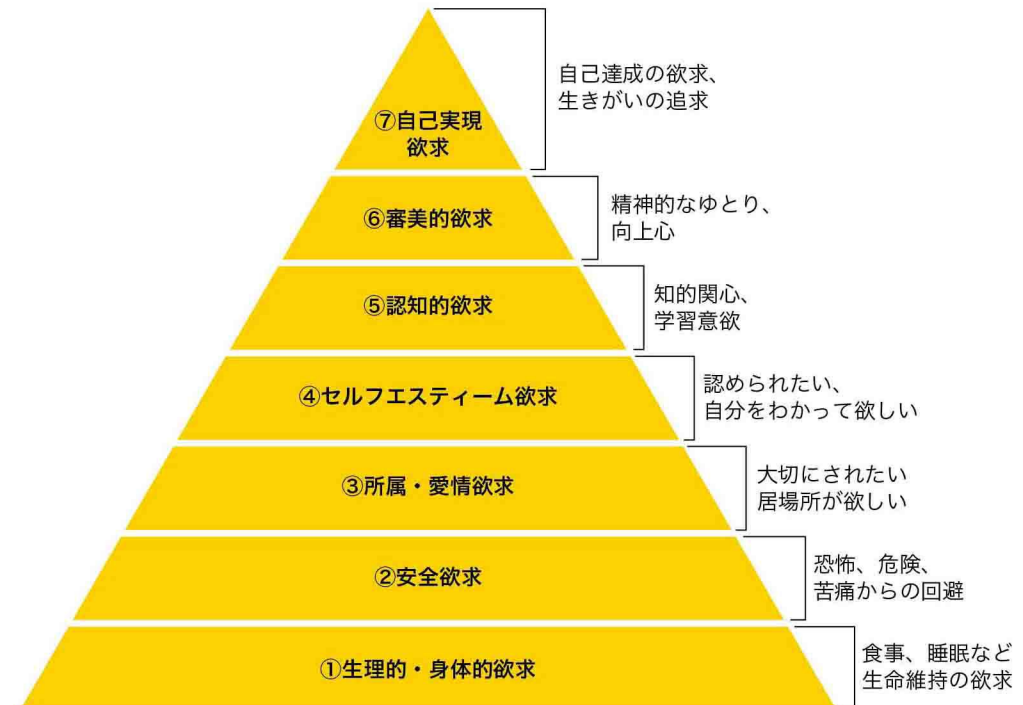
自分の色
きつと
見つかる



マズローの欲求とは

心理学者アブラハム・マズローが「人間は自己実現に向かって絶えず成長する生きものである」と仮定し、人間の欲求を理論化したものです。人間には段階ごとに「欲求」があり、1つ下の欲求が満たされると次の欲求を満たそうとする基本的な心理的行動を表しています。

※マズローの欲求のオリジナルは5段階です。ですが、この資料ではニーズに合わせて使いやすいようより細かく設定し、7段階に表示しています。



※参考文献：『親子のストレスを減らす15のヒント』高山恵子

あなたがなりたい自分に

なるために必要なことは？

マズローの 欲求の考えかた

うまくいかない原因は一つではありません。人によっていくつもある場合があります。なぜかイライラする、ボーッと集中できない、夢中になるとやめられない、どうしても学校に行けないなどの原因も、いくつかあるかもしれません。あなたの場合はどうでしょうか？ マズローの欲求の階層に当てはめて、考えてみませんか？

ストレス・不安・苦痛があると、なにかに集中して取り組むことが難しくなりますよね。同じように叱られてばかりだと安全欲求は満たされないのです



持っている力を最大限に発揮するためには下の階層から順番に満たす必要があります

一緒に考えてみましょう

うちの子はマズローのどれに当てはまるかな？

それは、もしかしたら「安全欲求」が満たされていないのかも？

なんだかイライラしてしまっんだ

ゲームをやめられないんだ

学校に行けないんだ

つついっボーッとしてしまっんだ

マズローの欲求 チェックリスト

このチェックリストを用いて自分の状態を確認しましょう。状態はその時々で変わります。自分の状態をチェックするときに活用してください。

⑦自己実現欲求

- なりたい自分をイメージできる
- やりたいことや夢がある
- 夢中になれるものがある

⑥審美的欲求

- いまよりもっとよくなりたい
- 前向きに行動できる
- 気持ちにゆとりをもちたい

⑤認知的欲求

- もっといろいろ知りたい
- 勉強がしたい
- 学ぶことが楽しい

④セルフエスティーム欲求

- 自分のことが嫌い、大切に思えない
- わかってくれる人や友だちがいない
- 相談にのってくれる人がいない

③所属・愛情欲求

- 安心できる居場所がない
- 大切にされていないと感じる
- 守ってくれる人がいない

②安全欲求

- 怖いことがある
- イヤなこと、不快なことがある
- 不安なことがある

①生理的・身体的欲求

- ご飯をちゃんと食べていない
- 眠りが浅く、朝の目覚めが悪い
- きちんと休めていない

最も大切なのは①から④までの基礎的なところが満たされていることです。チェックしてみましょう。

チェックして気づいたことを書いてみよう

例) 睡眠時間が足りない／うるさいところだと不安／安心できる居場所がない／自分をわかってくれる友だちがいない

自分の実力を発揮できる条件を具体的に書いてみよう 自分で工夫してみたいこと

例) 8時間は睡眠をとる(23時には寝る)／朝ごはんはちゃんと食べる

周囲の人をお願いしたいこと

例) 寝る時間に声かけしてほしい／相談したときに話を聞いてほしい