

じりっかつどう
自立活動

チェックシート



ちゅうがくぶ こうとうぶ ねん
中学部 ・ **高等部** **年**

なまえ
名前（ ）

チェックするときのやくそく

* 正直^{しょうじき}に（そのままのきもちで）チェックしましょう

* ×がついてもだいじょうぶ^{ばっ}！

これからレベルアップできるところが^み見つかります

* ほかの人^{ひと}とくらべない

1 からだのこと

○…できる △…てつだいがあればできる ×…できない

	こうもく 項目	じぶん 自分 (はじめ)	じぶん 自分 (おわり)	せんせい 先生
1	ねるじかん おきるじかんが きまっている 			
2	きがえ トイレ しょくじ が じぶんでできる 			
3	てあらい はみがきが できる 			
4	あついとき さむいとき ふくを ぬいだり きたり できる 			
5	ぐあいがわるいときに じぶんで つたえられる 			
6	きついときに じぶんで やすめる 			
7	きもちが もやもやしたとき じぶんで おちつける 			
8	こまったとき むずかしいとき じぶんから おねがいできる 			
9	じぶんで うんどうをする 			

2 きもちのこと

○…できる △…てつたいがあればできる ×…できない

こうもく 項目		じぶん 自分 (はじめ)	じぶん 自分 (おわり)	せんせい 先生
1	うれしい たのしい おこっている かなしい をつたえられる 			
2	いやなことがあったとき きもちを コントロールできる 			
3	じぶんや ひとを たたかない 			
4	きゅうに よていがかわっても おちついて すごせる 			
5	はじめてのばしょ ひとでも おちついて すごせる 			
6	じかんわり(スケジュール)に あわせて うごける 			
7	はじめてのこと にがてなことに ちょうせんできる 			

ひと 3 人とのかかわり

○…できる △…てつだいがあればできる ×…できない

	こうもく 項目	じぶん 自分 (はじめ)	じぶん 自分 (おわり)	せんせい 先生
1	あいてに あわせて かつどうできる 			
2	みんなといっしょに かつどうできる 			
3	ともだちと ちからをあわせて かつどうできる 			
4	ともだちの きもち (うれしい・いやだ)がわかる 			
5	あいてが いやなきもちに なることをいわない 			
6	ともだちや せんせいに ちかづきすぎない 			
7	じぶんのじゅんばんまで まてる(ひとのじゃまをしない) 			
8	たくさんのひとのなかで ルールをまもる 			

4 まわりのこと

○…できる △…てつたいがあればできる ×…できない

こうもく 項目		じぶん 自分 (はじめ)	じぶん 自分 (おわり)	せんせい 先生
1	にがてなおと さわったかんじに なれる(くふうする) 			
2	みたり きいたり さわったりして まわりのことを しる 			
3	はなしを さいごまで きく 			
4	しゅうちゅうして べんきょうや さぎょうをする 			
5	うごきを まねできる 			
6	みたものや きいたことを おぼえておく 			
7	うえ・した、まえ・うしろ、ひだり・みぎ などの ばしょがわかる 			
8	きがえや さぎょうに かかるじかんが わかる 			
9	いろ かたちで なかまわけができる 			

5 からだのうごき

○…できる △…てつたいがあればできる ×…できない

	こうもく 項目	じぶん 自分 (はじめ)	じぶん 自分 (おわり)	せんせい 先生
1	たったまま くつを はける 			
2	ボタン、ファスナー、ホック ができる 			
3	はしや スプーンをつかって たべられる 			
4	かいだんを のぼったり おりたり できる 			
5	ひもを おすぶことができる 			
6	ちいさいものを つまむことができる 			
7	プリントの はしをあわせて おることができる 			
8	どうぐ(はさみ・のり など)を つかうことが できる 			
9	さぎょうを すばやく せいかくに おこなうことが できる 			
10	みのまわりのものや じぶんのにもつの かたづけができる 			

6 つたえること

○…できる △…てつだいがあればできる ×…できない

	こうもく 項目	じぶん 自分 (はじめ)	じぶん 自分 (おわり)	せんせい 先生
1	はなすあいてを みて しゃべる 			
2	じぶんが やりたいことを つたえられる 			
3	いやなことを つたえられる 			
4	じぶんが けいけんしたことを つたえられる 			
5	いわれたことが わかって できる 			
6	あいさつが できる 			
7	きかれたことに こたえることができる 			
8	ちょうどいい こえの おおきさで はなすことができる 			
9	せんぱいや せんせいに 「です」「ます」ではなすことができる 			
10	わからないときに しつもんが できる 			

