



特別支援学校

自立活動

高等部

今日の調子チェックシートで自己理解を深めよう!

気持ちのコントロールが苦手な生徒はいませんか?



【ねらい】

- ・自分の不安な気持ちや悩みを教員と一緒に考えたり表現したりすることができる。
- ・自分を落ち着かせる方法を考え、情緒の安定を図ることができる。
- ・自分の体調に合わせて一日過ごすことができる。



【生徒の活動】

- ・登校したら、チェックシートに今日の調子と予定を記入する。
- ・記入した今日の調子と照らし合わせて、一日の活動をどのように調整するか考えて記入する。
- ・活動ごとに自己評価を記入する。
- ・一日の終わりに教員と1対1で振り返りをする。



【指導のポイント】

- ・今日の調子や調整の仕方の記入に慣れるまでは教員も一緒に考える。
- ・計画通りに行動できなくても、取り組もうとした姿勢を認める言葉かけをしたり、難しかった理由を生徒と一緒に考えたりする。
- ・毎日継続して取り組むことが大事!ファイリングをしておくで、振り返りに使える。

※今日の調子チェックシートの実物と解説は裏面に記載しています。

※全校種で活用できます!

毎日継続することで
自己理解が深まります



今日の調子チェックシート

月 日 ()

天気 ()

メモリを塗りつぶす

①今日の調子

生徒の実態に合わせてメモリを数字にしてもよい

②調子のなかみを見てみよう

からだ

きもち

当てはまるマスに丸印でもよい

集中

自由に気持ちや不安なことを書いてOK

③今日の過ごし方

	予定	どう調整する？	自己評価(◎○△)
1	例：音楽	イヤーマフをする	△ リコーダーの音が嫌だった
2	例：体育	イライラしそうになったら 水筒の水を飲んで休憩する	◎
3			
4			
5			
6			

毎時間記入しなくてもよい

◎○△だけでなく
できたことなど、
振り返りを記入し
てもよい