

# しゃかい は 社会へ羽ばたけ！ホップ・ステップ・ジャンプ！①

しゃかい は 社会に羽ばたくためには、じこちゅうしん こま 自己中心では困りますよね。でも、むり まわり ひと 無理に周りの人にあわせてばかりいると、ストレスがたまってよけい ひと いや おもい 余計に人に嫌な思いをさせてしまうこうどう 行動をしてしまいかねません。

それをふせぐためには、まずはだいいっぽ じぶん し 第一歩として「自分を知る」ことがだいじ じぶん 大切です。自分とはどんな人なのかを知ることが、まわ ひと し 周りの人を知り、うまくつきあ っ っていくことにもつながります。 じぶん し 自分を知るために、か 書いてみましょう！

## ● じぶん 自分データ < しんたいてきとくちょう 身体的特徴 >

①	ねんれい 年齢	さい 歳	かげつ ヶ月
②	しんちょう 身長		
③	たいじゅう 体重		
④	あし 足のサイズ		
⑤	けつえきがた 血液型		
⑥	き て 利き手		
⑦	き あし 利き足		
⑧	へいねつ 平熱		
⑨	へいきんすいみんじかん 平均睡眠時間		
⑩	アレルギー		
⑪	しりよく 視力		
⑫	かぜ 風邪はひきやすい？		

●自分データ

		す 好き	きら 嫌い
①	す きょうか 好きな教科		
②	きら きょうか 嫌いな教科		
③	す ようび 好きな曜日		
④	きら ようび 嫌いな曜日		
⑤	す 好きなこと		
⑥	きら 嫌いなこと		
⑦	す た もの 好きな食べ物		
⑧	きら た もの 嫌いな食べ物		
⑨	す いろ 好きな色		
⑩	す ばしょ 好きな場所		
⑪	き あ とも 気の合う友だち		
⑫	す 好きなテレビやゲーム		

じぶん この せいかく かんが かた す す  
●自分データ <好み・性格・考え方>どちらかということ どっちが好き? どれが好き? どれをえらぶ?

①	す た もの 好きな食べ物は	A さいしょ た 最初に食べる	B さいご た 最後に食べる
②	す ばしょ 好きな場所は	A にぎやかな場所	B しず ばしょ 静かな場所
③	はじめての場所は	A ワクワク	B ドキドキ
④	どちらかを飼うとしたら	A いぬ 犬	B ネコ
⑤	しょうぶ 勝負ごとは	A す 好き	B きら 嫌い
⑥	ものごとは	A よていとお すす 予定通り進むのがいい	B きゅう へんこう 急な変更もOK
⑦	はなし 話をするとき	A どんどんテンポ良く話す	B じっくり考えて話す
⑧	めんどうなことは	A すぐにやる	B あとにのびがち
⑨	とき いや とき きぶんてんかん イライラした時や嫌な時の気分転換は	A す 好きなこと ( ) をする。 B た 食べる C ね 寝る D お風呂 みる E はし 走る F さけ 叫ぶ G だれか ( ) に相談する そうだん	

	H その他 ( <sup>ほか</sup> )
⑩	リラックスできることや時は ( <sup>とき</sup> )

●自分データ <現在から未来へ>

①	がんばりたいことは?	
②	やってみたいことは?	
③	<sup>かれし</sup> 彼氏・ <sup>かのじょ</sup> 彼女はほしい?	A ほしい B どちらでも C ほしくない
④	<sup>いま</sup> 今の <sup>じぶん</sup> 自分で一番 <sup>いちばん</sup> 変えた <sup>か</sup> ところは?	A <sup>たいかく</sup> 体格 B ルックス C <sup>せいかく</sup> 性格 D <sup>がくりよく</sup> 学力 E その他 ( <sup>ほか</sup> )
⑤	<sup>いま</sup> 今の <sup>じぶん</sup> 自分の <sup>す</sup> 好きなどころは?	
⑥	<sup>いま</sup> 今の <sup>じぶん</sup> 自分の <sup>きら</sup> 嫌いなどころは?	
⑦	<sup>ねんご</sup> 5年後の <sup>じぶん</sup> 自分は <sup>なに</sup> 何を している? <sup>なに</sup> 何を していたい? ( <sup>ねんご</sup> 5年後は 歳)	
⑧	<sup>ねんご</sup> 10年後の <sup>じぶん</sup> 自分は <sup>なに</sup> 何を している? <sup>なに</sup> 何を していたい? ( <sup>ねんご</sup> 10年後は 歳)	
⑨	<sup>ねんご</sup> 20年後の <sup>じぶん</sup> 自分は <sup>なに</sup> 何を している? <sup>なに</sup> 何を していたい? ( <sup>ねんご</sup> 20年後は 歳)	

⑩

<sup>ねんご</sup>50年後の<sup>じぶん</sup>自分は何をし  
ている？

<sup>なに</sup>何をしていたい？

<sup>ねんご</sup>(50年後は 歳)