

ワークシート集

電子データは秋田県公式ウェブサイト美の国あきたに掲載しています。

自分発見！

年 組 氏名

1 自分が思う「自分自身」について書いてみましょう。

好きなこと	
得意なこと	
興味があること	
がんばっていること	
性 格	

2 友達からもらった「いいねカード」を見てから、自分のいいところを書きましょう。

--

家事分担表から考えよう

年 組 名前

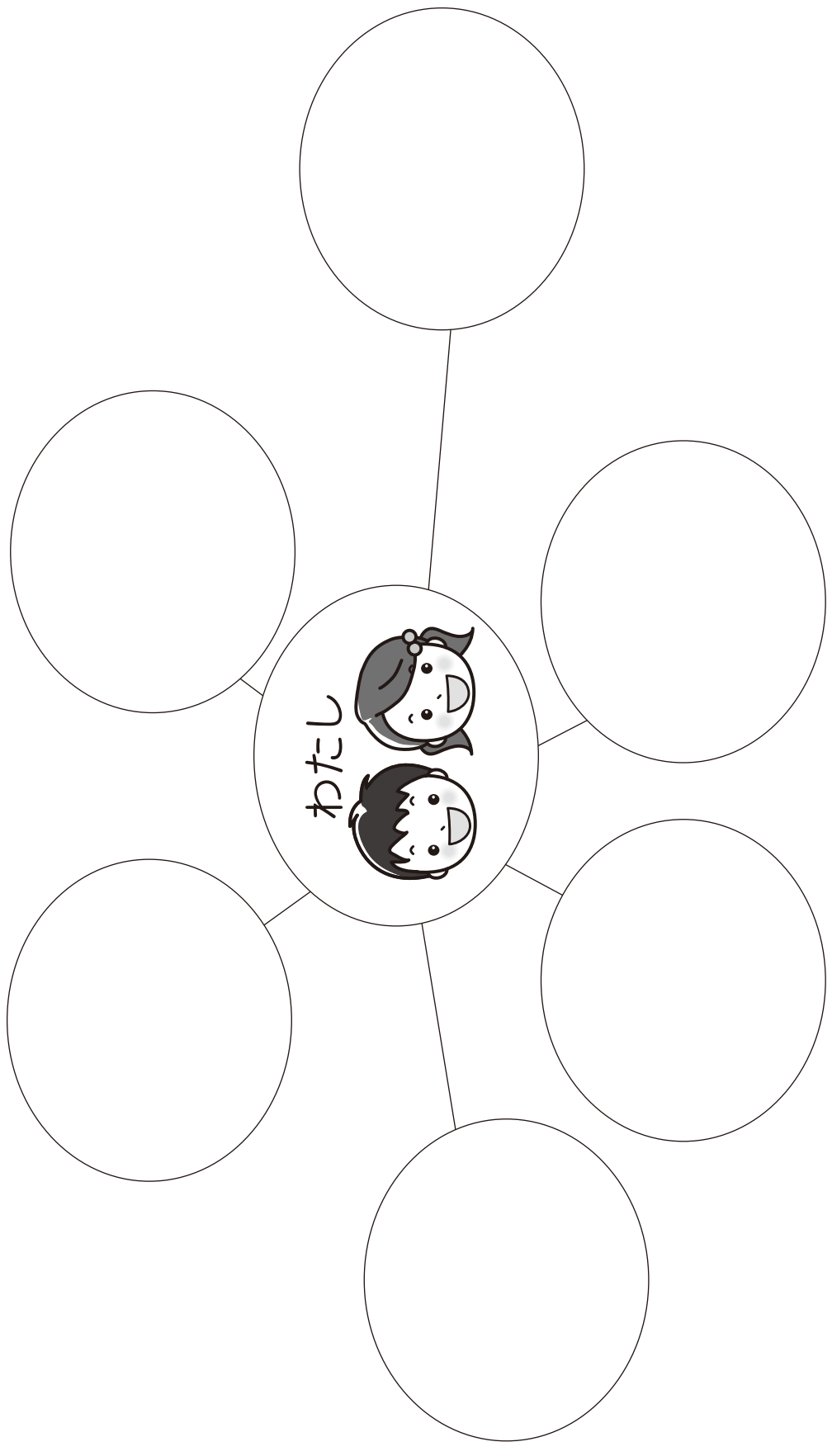
わかったこと 気づいたこと	
見直しをしたい内容	

チャレンジしよう！

チャレンジする内容	
理 由	
チャレンジした日	月 日 ()
感 想	
家 族 の 感 想	
友達の発表を聞いて、 感じたことや考えた こと	

「つながりマップ」をつくってみよう

年 組 名前



教えて！今の職業を選んだのはどうして？

年 組 名 前

だれ： _____
内容： _____

だれ： _____
内容： _____



だれ： _____
内容： _____

だれ： _____
内容： _____

だれ： _____
内容： _____

わたしのやってみたい仕事ランキング

年 組 名前

第1位 _____

第2位 _____

第3位 _____

第4位 _____

第5位 _____

その仕事をやってみたいと思ったのは

- ・いつから？
- ・きっかけは？
- ・やってみたい訳は？
- ・その仕事に就くためにどんな勉強が必要でしょうか？

--

歳の自分をえがいてみましょう

年 組 名前

1 未来のあなたをえがいてみましょう。

住んでいるところ	
一緒に暮らしている人	
仕 事	
家 庭 での 役 割	
地 域 での 活 動	

2 まわりの人からどのように思われていますか。

職 場 の 人 から	
家 族 か ら	
地 域 の 人 から	

3 社会の一員として、自分にできることを考えてみましょう。

大切にしているもの	
がんばっていること	

自分らしさを発見しよう

年 組 名前

これまでで一番がんばったことは何ですか			
学校生活で			
学校以外で			
家 庭 で			
これからがんばりたいことは何ですか			
学校生活で			
学校以外で			
家 庭 で			
自分のよいところは			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<p>下の語群から選んで書いても、自分でそうだと思うことばを書いてもどちらでもOKです。 いくつ書いてもかまいません。たくさん書いてくださいね。</p>			
<p>リーダーシップがある おおらか 決断力がある 責任感が強い 堂々としている 行動力がある 正義感がある 粘り強い 誠実 面倒見がいい 器用 慎重 ルールを守る 協調性がある 几帳面 気が利く 穏和 我慢強い</p>			

困ったときには

年 組 名前

誰に話したらいいと思いますか？

相談できる人をたくさんあげてみましょう。

ex 具合の悪いときに面倒を見てくれた保健室の先生

友達に相談されたらあなたはどうしますか？

話を聴く時に大事なことは何ですか？

--

話を聴いてみて自分だけでは解決できないと感じた時にはどうしますか？

--

友達の発表を聞いて、自分の考えをまとめましょう。

あなたは誰に相談しますか？

--

友達に相談された時にはどうしますか？

--

こんな家庭をつくりたい ～私の理想の家庭～

年 組 名前

自分の将来は・・・

- ・どんな人と結婚していますか

- ・どんな家に住んでいますか

- ・その家には何人で住んでいますか

- ・毎日どんな生活をしていますか

なりたい自分に向かって

年 組 名前

	5年後の自分()歳	10年後の自分()歳
どんな毎日を過ごしていますか		
どこに住んでいますか		
どのような職業についてどのような働き方をしていますか		
家庭ではどんな役割をしていますか 家族からどのように思われていますか		
仕事や家庭以外でがんばっていること 楽しんでいることは何ですか		
大切にしているものは何ですか		
一番がんばっていることは何ですか		
これからがんばろうと思っていることは何ですか		

夢中になったことは

年 組 名前

	好きだったこと	夢中になったこと	得意だったこと	なりたかった職業
保育園・幼稚園の頃				
小学校 1、2、3年生の頃				
小学校 4、5、6年生の頃				
中学校の頃				
小さい頃からの自分を思い出し、気付いたことや考えたことを書きましょう。				

理想の働き方を考えてみましょう

年 組 名前

いつ働く？	
どこで働く？	
何をする？	
どのような働き方をする？	
プライベートは？	
その他	

5年後、10年後、30年後の自分

年 組 名前

	5年後の自分()歳	10年後の自分()歳	30年後の自分()歳
どこに住んでいますか			
何をしていますか			
誰と一緒にですか			
これまでがんばってきたことは何ですか			
今一番がんばっていることは何ですか			
これからがんばりたいことは何ですか			

