たんぽぽだより　１月号

発行日：令和８年１月２２日　　発行元：豊島区立池袋本町小学校
電話：０３－３９８６－７１６６　　住所：東京都豊島区池袋本町１丁目４３番地１号

自分のことを知る～自己理解～　特別支援教室　たんぽぽ

新しい年が始まり、児童たちの元気に友達と過ごしたり学習に向かったりする姿が沢山見られます。新年を迎え、学校やご家庭でも「今年はこんなことを頑張りたい」「〇〇ができるようになりたい」と目標やめあてを立てた方もいるのではないでしょうか。目標やめあてを考えるときには、まず自分のことを知ることが大切になります。自分はどんなことが得意なのか、どんなことを苦手としているのか。また、どんなときに集中しやすく、どんな場面で困りやすいのかを知ることで、自分にあっためあてを考えることができるようになります。このように、自分の得意なことや苦手なこと、考え方や感じ方の特徴などを知っていくことを「自己理解」といいます。「自己理解」はできる・できないを比べたり、評価したりするためのものではありません。自分の特徴を知り、「どうすれば取り組みやすくなるか」「どんな工夫があると安心して過ごせるか」を考えるための大切な土台です。

例えば、「忘れやすいことに気付いたらメモをする」「集中しにくいときには静かな場所で取り組む」などの工夫も自己理解から生まれる行動です。このような経験を積み重ねることで、「できなかったこと」も「工夫すればできるようになるかもしれない」と前向きに捉えることができるようになります。

自分にあっためあてを立て、自分なりの歩み方で進んでいくためには学校生活はもちろん、これからの生活や将来においても自己理解が大切な土台となります。たんぽぽ教室でも、日々の学習や関わりの中で、自分自身のことに気付き、学校生活や日常の生活を送りやすくする支援を引き続き行ってまいります。

自分を知るために

特別支援教室では、右の「いいとこさがし」のワークシートなどを使いながら、自分自身のことを知る活動を行う児童もいます。できたことや得意なこと、頑張っていることに目を向け、考えていくことで、自分自身のことを見つめるきっかけにもなります。

ご家庭では日々の会話の中でできたことや頑張ったことやその過程に目を向け、言葉にして伝えていただくことで、同じように自己理解を育てることができます。

21 自分のいいところさがし②（家庭編）

自分の長所や強みを、自分でも知っておくことは、苦手なことがあってもそれでおぎなえたり、自分に自信をもつことにつながるので、とても大事です。

●すごくあてはまること３つに◎、だいたいあてはまることに〇（何個でも）をしよう。そのあとで、お家の人にも◎や〇をしてもらおう。そしてミニ作文でまとめてみよう。（やった時期　　年　　月）

	自分では	お家の人から
①朝、学校に行くしたくをてきぱきしている		
②毎日の宿題を、言われなくてもやっている		
③自分の机や、机のまわりをきれいにしておける		
④まじめ（きめられた約束や目標をまもる）		
⑤ひょうきん（じょうだんなどをよく言って、人をわらわせる）		
⑥素直（失敗して注意されたとき、次は気をつけようと思う）		
⑦長い期間がんばっていることや、ならいごとがある		
⑧家族の手伝いが自分からできる		
⑨趣味（好きな時間のすごしかた）が、３つ以上ある		
⑩はじめて会う人や、はじめて行く場所に緊張しない		
⑪年下の子やお年寄りに親切にできる		
⑫体力がある（予定がたくさんあっても元気にすごせる）		
⑬臨機応変に行動できる（予想外のことが起きても「ま、いいか」と思えたり、変わったことを楽しめる）		
⑭手先が器用（細かい作業がきれいにできる）		
⑮記憶力がいい（経験したことをよく覚えている）		

●ミニ作文にまとめてみましょう。（　　）には上の表の番号を書きます。
「自分や家の人が◎をした（　　）（　　）（　　）でした。特にその中で自信があるのは（　　）でした。だから、自分の長所は
［　　］ということかなと思いました。」
（例：臨機応変に行動できる）

引用：あたまと心で考えよう SST ワークシート2
自己認知・コミュニケーションスキル編
編著：NPO フトゥーロ、LD 発達相談センターかながわ