

# ひかいマイ・メーター2021 チェックシート

記入日時 ( ) 月 ( ) 日 ( ) 時 ( ) 分

( ) 学部 ( ) 年 名前 ( )

この表は、今、あなたにどんな力がついていて、これからの生活でどんな力をつけたいかを、先生と一緒に考えるためのものです。家や学校などでの、今の自分や最近（2週間くらい前から今まで）の自分のことを思い出して、答えましょう。

答えたくない質問には、答えなくてもいいです。

しんどくなったら、途中でやめてもいいです。

## 将来の生活についての希望

(例) 「家族や友だちと仲良くしたい。」、「気持ちがいしんどくならないようにしたい。」など

---

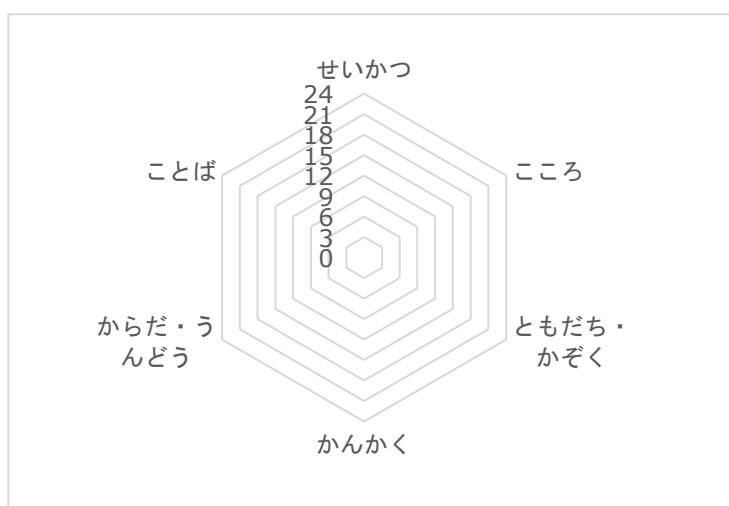


---

## 〈表の書き方〉

自分の様子が、「その通り」なら「3」、「少し違う」なら「2」、「違う」なら「1」を「○」で囲みましょう。

	クぶん 区分	%
1	せいかつ	
2	こころ	
3	ともだち・かぞく	
4	かんかく	
5	からだ・うんどう	
6	ことば	



区分	関連項目	番号	いま 今または最近(2週間くらい)の自分の様子	その通り	少し違う	違う	先生欄
1 せい かつ	1	①	まいにち はやねはやお 毎日、早寝早起きしています。	3	2	1	
	1	②	よるはぐっすりねむ 夜はぐっすり眠れています。	3	2	1	
	1	③	まいにち あさごはん ひるごはん ゆうばん 毎日、朝ごはん、昼ごはん、夕(晩)ごはんを残さず食べています。	3	2	1	
	1	④	まいにち はみが かおあら ふろからだあら 毎日、歯を磨いたり、顔を洗ったり、お風呂で体を洗ったりしています。	3	2	1	
	1	⑤	まいにち きまったタイミング (ちょうしょくご) 毎日、決まったタイミング (朝食後など) でトイレに行っています。	3	2	1	
	1	⑥	あつ さむ あ きふくえら 暑さや寒さに合わせて、着る服を選んでいきます。	3	2	1	
	2	⑦	じぶん こころからだ 自分の心や体がしんどいかどうか分かります。	3	2	1	
	2	⑧	どんなとき、こころしんどくなるかわかっています。 ※わかっている場合は、下に書きましょう。	3	2	1	
	2	⑨	わたしこころおだか (へいわ) 私の心は穏やか (平和) です。	3	2	1	
	5	⑩	はし 走ったり、スポーツをしたりして、よく体を動かしています。	3	2	1	

1-⑧ 心がしんどくなる時は、 「 」

区分	関連項目	番号	いま <small>さいきん</small> <small>しゅうかん</small> <small>じぶん</small> <small>ようす</small> 今または最近(2週間くらい)の自分の様子	その通り	少し違う	違う	先生欄
2 こころ	1	①	イライラすることは、あまりありません。	3	2	1	
	1	②	<small>つか</small> 疲れやすくありません。	3	2	1	
	1	③	さびしくなることは、あまりありません。	3	2	1	
	1	④	<small>おこ</small> 怒りっぽくありません。	3	2	1	
	1	⑤	<small>たいちよう</small> 体調がよいです。	3	2	1	
	1	⑥	<small>ふあん</small> 不安になることは、あまりありません。	3	2	1	
	1	⑦	<small>こころ</small> がしんどいとき、 <small>らく</small> にする方法 <small>ほうほう</small> があります。 ※あるときは、 <small>した</small> か書きましょう。	3	2	1	
	1	⑧	しんどい気持ち <small>きもち</small> を話せる人 <small>ひと</small> がいます。 ※いるときは、 <small>した</small> か書きましょう。	3	2	1	
	1	⑨	<small>とうこう</small> から <small>げこう</small> まで、クラスのみならずずっと一緒 <small>いっしょ</small> にいてもしんどくありません。	3	2	1	
	2	⑩	先生の言うことが、いつもの自分 <small>じぶん</small> のやり方 <small>かた</small> と違 <small>ちが</small> っていても、言うとおりにできます。	3	2	1	
	2	⑪	急に予定 <small>きゆうよてい</small> が <small>か</small> わっても、何 <small>なに</small> をするか <small>か</small> が分 <small>わ</small> かると、不安 <small>ふあん</small> なくできます。	3	2	1	
	2	⑫	慣 <small>な</small> れない場所 <small>ばしょ</small> でも、不安 <small>ふあん</small> なく、遊 <small>あそ</small> んだり、勉 <small>べんきよう</small> 強 <small>きやう</small> したりできます。	3	2	1	
	3	⑬	失敗 <small>しっぱい</small> したり、間違 <small>まちが</small> ったりしても、やめないで、もう一回 <small>いっかい</small> 挑 <small>ちようせん</small> 戦 <small>せん</small> できます。	3	2	1	
	3	⑭	なんでも、やるときは全 <small>ぜんりよく</small> 力でやります。	3	2	1	

2-⑦ 心を楽にする方法は、 「 \_\_\_\_\_ 」

2-⑧ しんどい気持ちを話せる人は、 「 \_\_\_\_\_ 」

区分	関連項目	番号	いま 今または最近(2週間くらい)の自分の様子	その通り	少し違う	違う	先生欄	
ともだち・かぞく	1	①	まわりの人は、自分にひどいこと(嘘をつく、無視する、など)をしません。	3	2	1		
	1	②	本当に困ったとき、助けてくれる友だちや大人などがいます。	3	2	1		
	1	③	あそびなどに誘われたとき、嫌なことでなければ、一緒にします。	3	2	1		
	2	④	顔の表情などで、その人の気持ち(喜んでいる、怒っているなど)がわかります。	3	2	1		
	-----							
	3	2	⑤	嫌がっている人に、無理やり、何かをしたり、させたりしません。	3	2	1	
	3	⑥	心や体がしんどくなければ、みんなと遊んだり活動したりしています。	3	2	1		
	3	⑦	練習したり、何度も挑戦したりして、できるようになったことがあります。	3	2	1		
	3	⑧	得意なことがあります。 ※あるときは、下に書きましょう。	3	2	1		
	-----							
	3	⑨	誰かに褒められると、うれしくなります。	3	2	1		
	3	⑩	自分のことを大事だと思っています。	3	2	1		
4	⑪	やり方やきまりを守って、みんなと活動したり遊んだりできます。	3	2	1			
4	⑫	他の子と遊ぶのは楽しいです。	3	2	1			

3-⑧ 得意なことは、「 \_\_\_\_\_ 」

区分	関連項目	番号	いま <small>いま</small> または <small>さいきん</small> 最近(2週間くらい)の <small>じぶん</small> 自分の <small>ようす</small> 様子	その通り	少し違う	違う	先生欄
4 かんかく	2	①	<small>ひかり</small> 光のせいで、 <small>め</small> 目や <small>あたま</small> 頭が <small>いた</small> 痛くなることはありません。	3	2	1	
	2	②	<small>おと</small> 音のせいで、 <small>みみ</small> 耳や <small>あたま</small> 頭が <small>いた</small> 痛くなることはありません。	3	2	1	
	2	③	<small>さわ</small> 触れないほど <small>にがて</small> 苦手な <small>かんじ</small> 感触はありません。 ※あるときは、 <small>した</small> 下に <small>か</small> 書きましょう。	3	2	1	
	2	④	<small>ぶんしょう</small> 文章を読むとき、どこを <small>よ</small> 読んで <small>わ</small> いるか分からなくなることはありません。	3	2	1	
	2	⑤	<small>はなし</small> 話を <small>き</small> 聞いていて、 <small>き</small> 聞き <small>ちが</small> 違えたり、 <small>き</small> 聞き <small>のが</small> 逃したりすることは <small>あ</small> ありません。	3	2	1	
	2	⑥	<small>わす</small> 忘れ物をする <small>もの</small> ことは、 <small>あ</small> ありません。	3	2	1	
	2	⑦	カードゲーム(トランプなど)やボードゲーム(将棋など)をするのが <small>す</small> 好きです。	3	2	1	
	2	⑧	<small>なに</small> 何かをするとき、 <small>じぶん</small> 自分なりのアイデアをたくさん <small>おも</small> 思い <small>つ</small> 付きます。	3	2	1	
	2	⑨	<small>じゆぎょう</small> 授業のとき、 <small>ほか</small> 他 <small>の</small> ことを <small>かんが</small> 考え <small>ない</small> で、 <small>がくしゅう</small> 学習に <small>しゅうちゅう</small> 集中しています。	3	2	1	
	4	⑩	<small>むずか</small> 難しい <small>かんじ</small> 漢字でも、 <small>てほん</small> 手本を見れば <small>か</small> 書く <small>こと</small> ことができます。	3	2	1	
	5	⑪	「もう少しで <small>すこ</small> 帰ります。」と <small>き</small> 聞いて、その <small>だい</small> だいたいの <small>じこく</small> 時刻を <small>そうぞう</small> 想像 <small>こと</small> ことができます。	3	2	1	
	5	⑫	<small>き</small> 決められた <small>じこく</small> 時刻には <small>お</small> 終われるように <small>かんが</small> 考えて、 <small>かつどう</small> 活動(絵を描くなど)を <small>し</small> しています。	3	2	1	

4-③ さわ 触れないものは 「 \_\_\_\_\_ 」

区分	関連項目	番号	いま <small>さいきん</small> <small>しゅうかん</small> <small>じぶん</small> <small>ようす</small> 今または最近(2週間くらい)の自分の様子	その通り	少し違う	違う	先生欄
5 からだ・うんどう	1	①	<small>じゅぎょうちゅう</small> <small>からだ</small> 授業中など、体をフラフラさせないで、椅子に座っていられます。	3	2	1	
	3	②	<small>しょくじ</small> <small>はし</small> <small>じょうず</small> <small>つか</small> <small>た</small> 食事のとき、箸を上手に使うことができます。	3	2	1	
	3	③	<small>ちよくせん</small> <small>きよくせん</small> <small>せん</small> <small>そ</small> <small>かみ</small> <small>き</small> 直線でも曲線でも、線に沿ってハサミで紙を切ることができます。	3	2	1	
	3	④	<small>ちから</small> <small>かげん</small> <small>しん</small> <small>お</small> <small>じ</small> <small>うす</small> <small>えんぴつ</small> <small>つか</small> ちょうどいい力加減(芯が折れない、字が薄くない)で鉛筆を使えます。	3	2	1	
	3	⑤	<small>ぎょうわく</small> <small>だ</small> <small>もじ</small> <small>か</small> 行や枠からはみ出さないで、文字を書くことができます。	3	2	1	
	5	⑥	<small>お</small> <small>がみ</small> <small>つる</small> <small>お</small> <small>ほん</small> <small>どうが</small> <small>み</small> <small>お</small> 折り紙で、鶴を折ることができます。 ※本や動画などを見ながら、折ってもいい。	3	2	1	
	5	⑦	<small>ひとり</small> <small>へや</small> <small>かた</small> 一人で部屋を片づけることができます。	3	2	1	
	5	⑧	<small>からだうし</small> <small>むす</small> エプロンのひもを、体の後ろで結ぶことができます。	3	2	1	
	5	⑨	<small>うんどう</small> <small>とくい</small> 運動が得意です。	3	2	1	

区分	関連項目	番号	いま <small>さいきん</small> <small>しゅうかん</small> <small>じぶん</small> <small>ようす</small> 今または最近(2週間くらい)の自分の様子	その通り	少し違う	違う	先生欄
6 ことば	3	①	<small>きょうかしょ</small> <small>か</small> 教科書に書かれている説明が分かります。	3	2	1	
	3	②	<small>じゅぎょう</small> <small>せんせい</small> <small>せつめい</small> <small>わ</small> 授業のとき、先生の説明が分かります。	3	2	1	
	3	③	<small>じぶん</small> <small>おも</small> 自分が思っていることを、話したり、文にしたりすることができます。	3	2	1	
	5	④	<small>かおみし</small> <small>ひと</small> 顔見知りの人にあいさつ(「こんにちは。」など)をしています。	3	2	1	
	5	⑤	<small>としうえ</small> <small>ひと</small> <small>ていねい</small> <small>ことばづか</small> <small>はな</small> 年上の人とは、丁寧な言葉遣いで話します。	3	2	1	
	5	⑥	<small>とも</small> <small>ちよどい</small> <small>ていねい</small> <small>す</small> <small>あ</small> <small>ら</small> <small>ことばづか</small> <small>はな</small> 友だちとは、ちょうどいい(丁寧 過ぎなくて荒っぽくない)言葉遣いで話します。	3	2	1	
	5	⑦	<small>あいて</small> <small>せんせい</small> <small>はなし</small> <small>わ</small> 相手(先生など)の話が分からないときは、聞き返すことができます。	3	2	1	
	5	⑧	<small>ば</small> <small>ひろ</small> <small>あいて</small> <small>きょり</small> <small>あ</small> <small>こえ</small> <small>おお</small> <small>はな</small> その場の広さや、相手との距離に合わせて、ちょうどいい声の大きさと話しています。	3	2	1	
	5	⑨	<small>ひと</small> <small>はなし</small> <small>き</small> <small>あたま</small> <small>なか</small> <small>ないよう</small> <small>き</small> 人の話を聞くと、頭の中で内容をまとめながら聞いています。	3	2	1	
	5	⑩	<small>だれ</small> <small>はな</small> <small>あいて</small> <small>ようす</small> <small>み</small> <small>あいて</small> <small>きも</small> <small>かんが</small> <small>はな</small> 誰かと話すとき、相手の様子を見て、相手の気持ちを考えながら話しています。	3	2	1	
	5	⑪	<small>だれ</small> <small>はな</small> <small>じぶん</small> <small>はな</small> <small>あいて</small> <small>はなし</small> <small>き</small> 誰かと話すとき、自分ばかり話すのではなく、相手の話も聞いています。	3	2	1	
	5	⑫	<small>でんしゃ</small> <small>なか</small> <small>ほか</small> <small>し</small> <small>ひと</small> <small>ちい</small> <small>こえ</small> <small>はな</small> 電車やエレベーターの中などで、他に知らない人がいるときは、小さい声で話します。	3	2	1	

チェック、お疲れ様でした。この下は、先生が書きます。

(終了時刻) \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ※一回で終わらなかった場合は、所要時間を下の欄に記入してください。

※全項目の「先生欄」には、下のどれかを必ず記入してください。

・「✓」=本人の評価が妥当である ・「△」=本人の評価が妥当でない ・「？」=不明

〈チェック中に気付いたことなど〉 記入者( \_\_\_\_\_ )