

# ひかりマイ・メーター2023 チェックシート

(\_\_\_\_) <sup>がくぶ</sup>学部 (\_\_\_\_) <sup>ねん</sup>年 <sup>なまえ</sup>名前 (\_\_\_\_\_)

<sup>きにゆうにちじ</sup>記入日時 (\_\_\_\_) <sup>がつ</sup>月 (\_\_\_\_) <sup>にち</sup>日 (\_\_\_\_) <sup>じ</sup>時 (\_\_\_\_) <sup>ぶん</sup>分

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らいいかを、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。

質問の意味が分からないときは、先生に聞いてください。

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。

<sup>しょうらい</sup>将来(3年以上先)、<sup>ねんいじょうさき</sup>どんな人になりたいですか。または、<sup>せいかつ</sup>どんな生活をしたいですか。

(例)「家族と仲良くできる人になりたい。」、「心が平和で、いつも笑っているような生活をしたい。」

## チェックの仕方

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。

区分	関連項目	番号	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
I せい かつ	1	①	毎日、夜は10時までに寝て、朝は決められた時刻に起きています。	3	2	1	
	1	②	夜、一度寝てしまうと、朝まで目覚めません。	3	2	1	
	1	③	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	毎日、だいたい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	⑤	暑さや寒さに合わせて、着る服を選んでいます。	3	2	1	
	1	⑥	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	⑦	外から家に帰ったときや食事前に、手を洗っています。	3	2	1	
	2	⑧	私の心は穏やか(平和)です。	3	2	1	
	2	⑨	体調はいいです。	3	2	1	
	2	⑩	どんとき、心がしんどくなるか分かっています。※分かっていたら、下に書きましょう。 → 心がしんどくなるのは、	3	2	1	
	2	⑪	なるべく心がしんどくならないように考えて行動しています。※しんどくならないためにしていることがあれば、下に書きましょう。 → しんどくならないように、	3	2	1	
	4	⑫	みんなは大丈夫なのに自分は苦手だということ(もの)はありません。※あれば、下に書きましょう。(例)「音楽のときの楽器の音」など → 苦手なのは、	3	2	1	
	4	⑬	自分の苦手なことで困ったときや困りそうなときは、自分で何とかしています。 (例)うるさいときに耳栓をする。まぶしいときにサングラスをかける。	3	2	1	
	4	⑭	自分の苦手なことで困ったときは、誰かにそれを伝えて助けてもらいます。 (例)先生に言って、静かな部屋に連れて行ってもらう。	3	2	1	
	5	⑮	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	

区分	関連項目	番号	内容	その通り	少し違う	違う	先生欄
			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				
		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> 疲れることは、あまりありません。	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> 怒ることは、あまりありません。	3	2	1	
-----							
		1	⑤ <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	⑥ <small>こころ</small> 心がしんどいとき、 <small>こころ</small> <small>らく</small> <small>ほうほう</small> 心を楽にする方法があります。 ※あるときは、 <small>した</small> <small>か</small> 下に書きましょう。	3	2	1	
2	こころ		→ <small>こころ</small> <small>らく</small> <small>ほうほう</small> 心を楽にする方法は、	/	/	/	/
		1	⑦ <small>しんどい</small> <small>きもち</small> <small>はな</small> <small>ひと</small> しんどい気持ちを話せる人がいます。 ※いるときは、 <small>した</small> <small>か</small> 下に書きましょう。	3	2	1	
			→ <small>きもち</small> <small>はな</small> <small>ひと</small> 気持ちを話せる人は、	/	/	/	/
		2	⑧ <small>せんせい</small> <small>い</small> 先生の言うことが、いつもの <small>じぶん</small> <small>かた</small> <small>ちが</small> 自分のやり方と違っていても、 <small>い</small> 言うとおりにできます。	3	2	1	
-----							
		2	⑨ <small>きゅう</small> <small>よてい</small> <small>か</small> 急に予定が変わっても、 <small>なに</small> <small>わ</small> 何をすることが分かると、 <small>ふあん</small> 不安なくできます。	3	2	1	
		2	⑩ <small>な</small> <small>ばしょ</small> <small>ふあん</small> <small>あそ</small> <small>べんきょう</small> 慣れない場所でも、不安なく、遊んだり、勉強したりできます。	3	2	1	
		2	⑪ <small>たいじゅう</small> <small>ふ</small> <small>へ</small> 体重が増えたり減ったりしても、あまり <small>き</small> 気になりません。	3	2	1	
		3	⑫ <small>にがて</small> <small>うま</small> <small>がんば</small> 苦手なことを上手くできるように頑張っています。	3	2	1	

区分	関連項目	番号	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	
	2	③	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	④ 嫌がっている人に、無理矢理、何かをしたり、させたりしません。	3	2	1	
	3	⑤	ケンカしたりしないで、みんなと遊べます。	3	2	1	
	3	⑥	誰かに褒められると、うれしくなります。	3	2	1	
	3	⑦	自分のことを大事だと思っています。	3	2	1	
	4	⑧	みんなと遊んだりするとき、みんなの様子をよく見て、同じように行動しています。 (〈例〉みんなが黙っているときは黙る。)	3	2	1	
	4	⑨	みんなと遊んだりするとき、やり方やきまりなどを守っています。	3	2	1	
	4	⑩	自分からみんなのところへ行って遊びます。	3	2	1	

区分	関連項目	番号	今 <small>いま</small> または最近 <small>さいきん</small> (2週間 <small>しゅうかん</small> くらい)の自分 <small>じぶん</small> の様子 <small>ようす</small>	その通り	少し違う	違う	先生欄
4 かんかく	2	①	読み <small>よ</small> 飛ば <small>と</small> したり、つま <small>つ</small> ま <small>ま</small> たりしないで、文章 <small>ぶんしょう</small> を <small>よ</small> めます。	3	2	1	
	2	②	聞き間 <small>き</small> 違 <small>まち</small> ったり、聞き逃 <small>き</small> したりしないで、人 <small>ひと</small> の話 <small>はなし</small> を聞 <small>き</small> けます。	3	2	1	
	2	③	授業 <small>じゅぎょう</small> のとき、他 <small>ほか</small> のことを考 <small>かん</small> え <small>が</small> ないで、学 <small>がく</small> 習 <small>しゅう</small> に集 <small>しゅう</small> 中 <small>ちゅう</small> しています。	3	2	1	
	2	④	光 <small>ひかり</small> のせいで、目 <small>め</small> や頭 <small>あたま</small> が痛 <small>いた</small> くなることはありません。	3	2	1	
	2	⑤	音 <small>おと</small> のせいで、耳 <small>みみ</small> や頭 <small>あたま</small> が痛 <small>いた</small> くなることはありません。	3	2	1	
	2	⑥	挨拶 <small>あいさつ</small> をして相 <small>あ</small> 手 <small>いて</small> に挨拶 <small>あいさつ</small> を返 <small>かえ</small> されなかつただけでは、嫌 <small>きら</small> われていると思 <small>おも</small> いません。	3	2	1	
	2	⑦	小 <small>ち</small> さな失 <small>しつぱい</small> 敗 <small>ばい</small> をしたくらいで、自 <small>じ</small> 分 <small>ぶん</small> をダ <small>にんげん</small> メ <small>おも</small> な人 <small>ひと</small> 間 <small>かん</small> だと思 <small>おも</small> いません。	3	2	1	
	2	⑧	色 <small>いろ</small> 々なこと <small>こと</small> で、「こ <small>つよ</small> うしな <small>おも</small> ければなら <small>な</small> い」と強 <small>つよ</small> く思 <small>おも</small> うことはあ <small>あ</small> まりあ <small>あ</small> りません。 ( <small>れい</small> 例)班 <small>はん</small> 長 <small>ちやう</small> は絶 <small>ぜつ</small> 対 <small>たい</small> に班 <small>はん</small> の人 <small>ひと</small> た <small>た</small> ちの <small>みほん</small> 見 <small>み</small> 本 <small>ほん</small> になら <small>な</small> らなければなら <small>な</small> い。)	3	2	1	
	2	⑨	失 <small>しつぱい</small> 敗 <small>ばい</small> しても、しん <small>じぶん</small> どく <small>せ</small> なるくら <small>い</small> 自 <small>じ</small> 分 <small>ぶん</small> を責 <small>せ</small> めたりし <small>し</small> ません。	3	2	1	
	2	⑩	自 <small>じぶん</small> 分 <small>ぶん</small> が何 <small>なに</small> かを <small>りゆう</small> する <small>しつぱい</small> とき、理 <small>り</small> 由 <small>ゆう</small> も <small>おも</small> なく「失 <small>しつぱい</small> 敗 <small>ばい</small> するだ <small>らう</small> 」と思 <small>おも</small> うことはあ <small>あ</small> りません。	3	2	1	
5	⑪	朝 <small>あさ</small> や夕 <small>ゆう</small> 方 <small>がた</small> は、外 <small>そと</small> の <small>ようす</small> 様 <small>あか</small> 子 <small>さ</small> (明 <small>あ</small> るさ <small>な</small> ど) から、だ <small>じこく</small> いた <small>そうぞう</small> いの時 <small>じ</small> 刻 <small>く</small> を <small>そうぞう</small> 想 <small>そう</small> 像 <small>ぞう</small> でき <small>ま</small> す。	3	2	1		
5	⑫	決 <small>き</small> めら <small>じこく</small> れた時 <small>じ</small> 刻 <small>く</small> に <small>お</small> 終 <small>かんが</small> わ <small>かつどう</small> れる <small>え</small> よう <small>か</small> に考 <small>かんが</small> えて、活 <small>かつどう</small> 動 <small>どう</small> (絵 <small>え</small> を <small>か</small> 描 <small>か</small> くなど) を <small>し</small> てい <small>ま</small> す。	3	2	1		

区分	関連項目	番号	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
からだ・うんどう	1	①	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	食事のとき、箸を使って不自由なく食べることができます。	3	2	1	
	5	3	③ 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	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	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	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	一人で部屋を片づけることができます。	3	2	1	
	5	⑧	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	

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> <small>せつめい</small> <small>わ</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> <small>はな</small> <small>ぶん</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>ていねい</small> <small>す</small> <small>あら</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> <small>き</small> <small>かえ</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>きより</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を話しています。	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</small> <small>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>はな</small> <small>ほか</small> <small>し</small> <small>ひと</small> <small>ちい</small> <small>こえ</small> 電車やバスの中で話すとき、他に知らない人がいるときは小さい声にします。	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、所要時間の合計を下の欄に記入してください。

※全項目の「先生欄」には、下の三つのうち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( \_\_\_\_\_ )