育ちの良さを育てる ワークシート

ふるまいを、ひとつずつ整える（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。**点数が低くても、それは「これから伸びるところ」です。**
※書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 診断チェックの結果を書く

ふるまい（しつけ）： ＿＿＿＿ **／6点**　**心の土台（安心感）：** ＿＿＿＿ **／6点**

☐ **どちらも育っている** ☐ **きちんとタイプ** ☐ **のびのびタイプ** ☐ **のびしろタイプ**

STEP 2 お手本にしたい人と、まねしたいところ

例：職場の先輩のCさん＝誰にでも自分からあいさつする／食事のとき、箸置きを使う／借りた物を返すとき、ひとこと添える

お手本にしたい人：

1.

2.

3.

STEP 3 今週ひとつだけ整えるふるまいを選ぶ

☐ **「いただきます」「ごちそうさま」** ☐ **箸の持ち方** ☐ **口を閉じてかむ** ☐ **ひじをつかない**
☐ **脱いだ靴をそろえる** ☐ **ドアを静かに閉める** ☐ **自分から先に「ありがとう」** ☐ **店員さんに「お願いします」**
☐ **その他（　　）**

※いっぺんに全部ではなく、1週間にひとつ。できるようになったら、次のひとつへ。

STEP 4 7日間の「できたこと」ノート（1日3つまで）

寝る前に、今日できたことを書きます。**「靴をそろえた」「自分から、ありがとうと言えた」も、立派な一歩**です。

1日目	1	2	3
2日目	1	2	3
3日目	1	2	3
4日目	1	2	3
5日目	1	2	3
6日目	1	2	3
7日目	1	2	3

育ちの良さを育てる ワークシート

心の土台を育て直す（2／2）

無理をしないでください：子どものころのことを思い出すだけで苦しくなる方は、ひとりでこのページに取り組まないでください。
信頼できる人や専門家と一緒に。苦しいときは、よりそいホットライン（0120-279-338・24時間・無料）へ。

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　**0＝おだやか　10＝とてもざわつく**

STEP 5　子どものころ、誰かに言ってほしかった言葉

例：「がんばっていたね」「あなたは悪くないよ」「生まれてきてくれて、ありがとう」

STEP 6　いまのわたしから、子どものころのわたしへ

STEP 5の言葉を、いまのあなたから、子どものころのあなたにかけてあげましょう。手紙のように書いてもかまいません。

STEP 7　親から受けとれなかったものを、届けてくれた人たち

例：作法を教わらなかった → 職場の先輩が、箸の持ち方をさりげなく教えてくれた／安心できる食卓がなかった → 友だちの家族が、食卓に呼んでくれた

受けとれなかったもの	届けてくれた人・場所・もの
1.	1.
2.	2.
3.	3.

STEP 8　わたしの育ちが、残してくれた力

（例：物を大切に使える／自分の力で働く強さがある／困っている人の気持ちがわかる）

1.

2.

3.

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　**最初とくらべてみましょう**

育ちは選べなかった。でも、これからの自分は、自分で育てられます。