

自分振り返りシート

【目的】 出来事や感情などを書きだすことで、自分の価値観や特徴を知る。
 これまでの自分の「経験」、「行動」、「選択(判断)」を洗い出し、
 そこで何を感じ、何を学んだのか等を付け加えていき
 自分自身を整理をしていきましょう。

年齢	学年	経験や出来事	その時の感情・なぜその行動をとったか・今後どうしていきたいか等
0歳～3歳		両親が共働きで、曾祖母にいつも面倒をみてもらっていた。ひとりっこで甘やかされていた。	
4歳～5歳		幼稚園に通い始めて集団生活になかなかなじめず、母は先生からいつも呼び出されていた様子	
6歳～	小1	小学校の入学式、父と母は出席 英語、水泳、茶道、華道、など親に言われるままに習い事をしていた。	入学式には絶対に来て欲しいと思っていたので、嬉しかった。
		クラスメイトとはわりとそつなく接していた。	担任の先生が6年生をずっと受け持っていて、1年生の受持ちが久しぶりだったようで、黒板の文字に漢字が多くてみんな、困っていたが自分は何も思わなかった。
7歳～	小2	クラス替えがなく、仲良しの特定の友人ができた。	いつもその仲の良い女の子と学校では過ごしていた。
		給食を食べるのが遅くて居残りで食べていた。	食べ物の好き嫌いが激しかったので、給食の時間はしんどかった。
8歳	小3	勉強はあまり好きではなく、熱中するものもあまりなかった。 他のクラスの友達もできた。	不登校まではいかないが、あまり学校は好きではなかった。 みんなが通ってるから仕方なく通っていたような感じ。
11歳	小5	美術の版画で市内で入賞。美術館に展示されることに。 国語の時間に年齢の割に難しい漢字が読めると新聞を読む授業で高く評価された。	担任の先生からの評価は突き進む力がすごい、というようなことを言われた記憶がある。 この時期くらいからいろいろなことに興味が湧いてきた記憶がある。