

も

もっと自分の特性を知るために

【発達障害の高校生に対する自立活動事例】

友達との関係づくりに気疲れしたり学習に遅れを感じたりして、大きなストレスを抱えている生徒に対し

「心理的な安定」と「健康の保持」に関連した事例

【問いかけ①】

自分がストレスを大きく感じる場面や、自分に合うストレス解消法は何だろ



	A	B	C
1 怒りっぽくなる			
2 強い気分だ			
3 なんとなく心配だ			
4 怒りを感じる			
5 泣きたい気もちだ			
6 感情をおさげらげない			
7 くやしい思いがする			
8 ぶゆかいだ			
9 気もちがしずんでいる			
10 イライラする			
11 いらいらなことに自信がない			
12 なにもかもイヤだと思う			
13 よくないことを考える			
14 読や行動が速とまらない			
15 なぐめてほしい			
16 眠気がない			
17 ひとりでいたい気分だ			
18 向かに集中できない			

両者が終わったら、数値を縦に足し、A-Cのそれぞれの合計を出します。

【問いかけ②】

君は、図や絵を見ながら覚えるのと、言葉を聞きながら覚えるのと、どちらが得意か

ストレス反応やストレス対処の仕方の特徴を知るための自己チェック表※や、認知・情報処理の特性を知るための「本田式40問認知特性テスト」を活用している高校の例もあります。

※『人間関係スキルアップワークシート』（嶋田洋徳他著 学事出版）を参照