

どきどき不安^{ふあん}きんちょう^{きんちょう}度をつけてみましょう！

年 月 日(才 ヶ月)

自分のじょうたいをチェックするのは、自分にも、そしてまわりの人にもやくにたちます。
おおまかな場面の行動から不安きんちょう度をつけてみましょう。

高い

レベル5 ものすごくこわい
ものすごくきんちょう

レベル4 かなりこわい
かなりきんちょう

レベル3 すこしこわい
すこしきんちょう

レベル2 ふつう

低い

レベル1 らくちん

| こ う どう 行 動 | 1~5 |
|--|-----|
| (例) おうちであそぶ | 1 |
| おうちで ^{ひとり} 1人で ^{るすばん} 留守番 | |
| おふろにはいる | |
| おうちのトイレに ^い 行く | |
| おうちでねる | |
| ^{あさ} 朝、 ^{がっこう} 学校へ ^い 行く | |
| ^{がっこう} 学校のトイレに ^い 行く | |
| ^{きゅうしょく} 給食を ^た 食べる | |
| ^{なら} 習い事 ^{ごと} に ^い 行く | |

もう少しくわしくつけてみましょう！

空白は、状態にあわせておうちの人と考えましょう。

- ① らくちん ② ふつう ③ すこしこわい すこしきんちょう ④ かなりこわい かなりきんちょう ⑤ ものすごくこわい ものすごくきんちょう

| がっこうがい ことば 学校外での行動 (ことば) | 1~5 | がっこう ことば 学校での行動 (ことば) | 1~5 |
|--|-----|---|-----|
| おうちの人に () とあいさつするのは？ (「おやすみ」「おはよう」「ありがとう」など) | | がっこう ともだち 学校のお友達に () とあいさつするのは？ (「おはよう」「バイバイ」など) | |
| おじいちゃんおばあちゃんに () とあいさつするのは？ | | やす じかん 休み時間に () さん(くん) と話すのは？ | |
| () さん(くん) と電話で話すのは？ | | おんどく ろくが 家で音読して、録画したものを先生に見てもらうのは？ | |
| スーパーやコンビニで () と言うのは？ (「レシートはいりません」「ふくろはいりません」など) | | ほうかご きょうつ 放課後の教室で、おうちの人となぞなぞしてあそぶのは？ | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

不安レベルの行動を書いてみましょう！

年 月 日(才 ヶ月)



高い



低い



| 不安レベル | 行動 |
|--|----|
| <p>5</p> <p>レベル5</p> <p>ものすごくこわい ものすごくきんちょう</p> | |
| <p>4</p> <p>レベル4</p> <p>かなりこわい かなりきんちょう</p> | |
| <p>3</p> <p>レベル3</p> <p>すこしこわい すこしきんちょう</p> | |
| <p>2</p> <p>レベル2</p> <p>ふつう</p> | |
| <p>1</p> <p>レベル1</p> <p>らくちん</p> | |