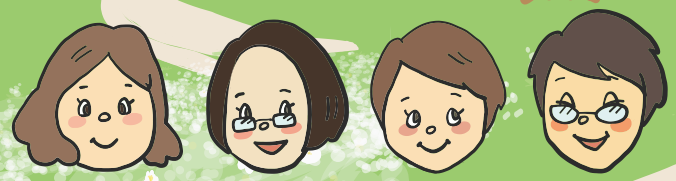
沖縄県教育委員会委託：合理的配慮に係る環境整備事業

生徒一人一人に応じた工夫（合理的配慮）を、
生徒と一緒に考えてみませんか？



企　　画：作業療法士 小浜ゆかり
　　：言語聴覚士 前田智子
構成・制作：平岡禎之＆ワッシーナ
イラスト：松田愛・ニャーイ

NPO法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所　さぽーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1・2階
TEL：098-987-1167・FAX：098-987-1166
メール：wakusapo.i@gmail.com

コピーOK 非売品
この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

なりたい自分になるための
ワークシート5

アップくんと
ダウンくんが
ごあんない！

沖縄県教育委員会

はじめに

元気があるときの目印はアップくん

元気がないときの目印はダウンくん

みなさんは、こころの健康について考えたことはありますか？ こころの元気が足りないと、なかなかやる気がでませんね。このシートで、自分はどんなときに元気度が上がってアップくんになるのか、元気度が下がってダウンくんになるか、チェックしてみましょう。今の自分の状態がわかったら、いい状態を維持するために、どんな工夫ができるかを考えて実践してみましょう。自分はどんなことにストレスを感じやすくて、何をするとストレスを発散することができるのか知ることで、バクハツすることを減らして、まわりの人といい感じになれるかも。まずは、自分のことを知り、うまくいく工夫を見つけて、やりたいことにチャレンジしてみましょう。

アップくん

自分の調子を書いて確かめよう

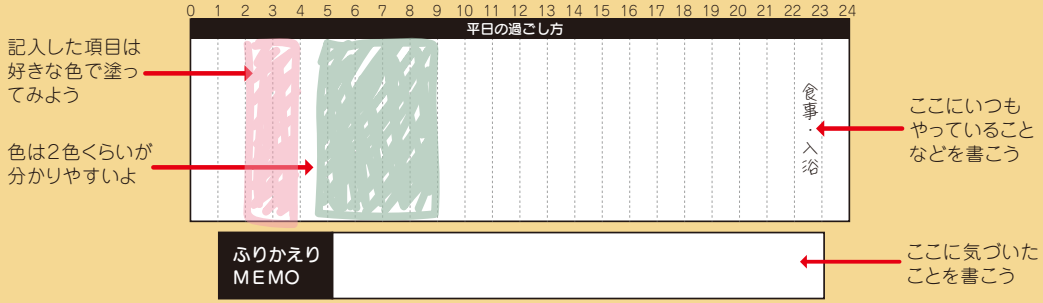
平日の過ごしかた＆今の元気度メーター

ダウンくん

意外に気づきにくい自分の調子は、書いてみることで発見があります

あなたは自分の心と身体の状態に気づいているでしょうか？うまく気づいて工夫できれば心と身体の状態をコントロールして、安定することができます。平日のいつもの過ごしかたを書いて好きな色を塗ってみましょう。気づいたことをふりかえりMEMOに書き出します。

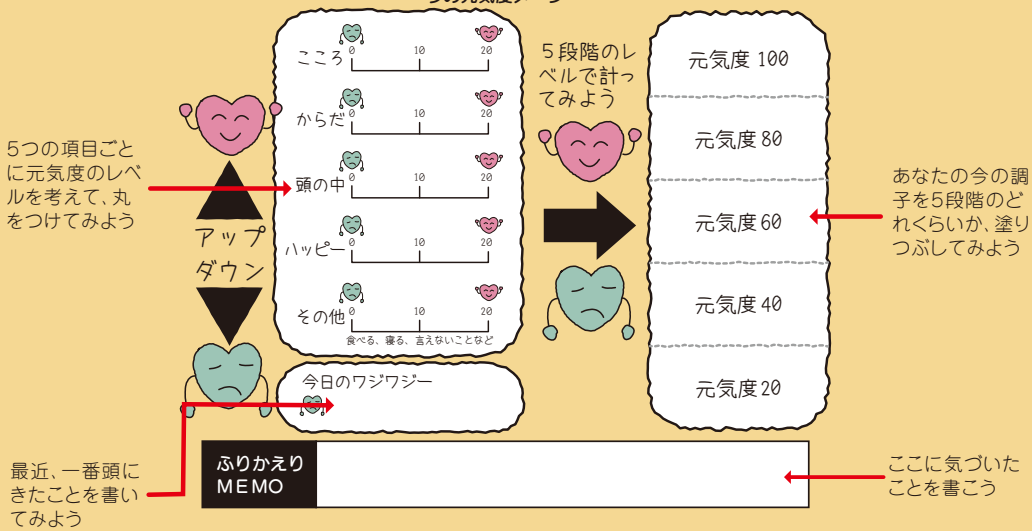
平日の過ごし方の記入例です。



自分の調子を、さらに細かく分けて分析してみましょう。

左の表に、あなたの今の元気度のレベルを塗りつぶしてみましょう。続いて右の表にある心と体、頭の中、怒ってしまったことなどを、それぞれ丸で囲んでみましょう。意外な発見があるかもしれませんよ。

今の元気度メーター



元気がアップのことはピンクを塗ろう

アップくん

平日の過ごしかた＆今の元気度メーター

ダウンくん

元気がダウンのことはブルーを塗ろう

平日の過ごし方【記入例】

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

平日の過ごし方

睡眠

食事・登校準備

学校・登下校

休憩・運動・その他活動

食事・入浴

宿題・塾

休憩・運動・その他活動

ふりかえりMEMO

やるべきこと（赤～黄色）を休むこと楽しむこと
（緑～青）でサンドイッチにするとうまくいった

今の元気度メーター【記入例】

アップ

ダウン

こころ 0 10 20

からだ 0 10 20

頭の中 0 10 20

ハッピー 0 10 20

その他 0 10 20

食べる、寝る、言えないことなど

今日のワジワジー

犬のウンコふんだ

５段階のレベルで計ってみよう

元気度 100

元気度 80

元気度 60

元気度 40

元気度 20

ふりかえりMEMO

心と体をわけて考えてみることで
それぞれ別の休みかたがあるかもしれないと思った

アップくん　ダウンくん

平日の過ごし方

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

平日の過ごし方

ふりかえりMEMO

今の元気度メーター

アップ

ダウン

こころ 0 10 20

からだ 0 10 20

頭の中 0 10 20

ハッピー 0 10 20

その他 0 10 20

食べる、寝る、言えないことなど

今日のワジワジー

５段階のレベルで計ってみよう

元気度 100

元気度 80

元気度 60

元気度 40

元気度 20

ふりかえりMEMO

※コピーして何回でも使いましょう

ココロとカラダのストレス体温計【見本】

自分のストレスが今どれくらいなのか計ってみよう

ここから自分のストレスを記入してみよう

空欄に自分の変化を書いて好きな色に塗ってみよう

バクハツしたりフンカしたりすると、どうなるか書いてみよう

どうなってしまうか書いてみよう

39℃

38℃

キレる
疲れる、だるい
なんにもしたくない
悲しくなる、泣きたい
人に当たりちらす
叫んでしまう
モノに当たる

どうすればフンカしないでいられるのかな？

すぐに休みをとる
誰かに助けてもらう

すぐにできることを書いてみよう

この線をこえたらキケンなゾーン！

37℃

ココロれるい

好きなこと、うれしいこと、ホッとできること

ひとりでいる
静かなところで本を読む
アイスを食べる
好きな音楽を聞く
誰かに話を聞いてもらう

リラックスできること などを具体的に書こう

怒りっぽくなる
お風呂に入るのがめんどうくさい
集中力がなくなる
課題がおっくう

ココロおもい

気が重いこと、ストレスなこと

体育祭の練習
大勢で行う活動
全体朝礼

苦手なことを具体的に書こう

36℃

35℃

自分へのごほうび	大好きな本や音楽を自分にプレゼントする
ふりかえりMEMO	イベントがある時は、その前後はなるべく予定を入れずに休むように心がけてみる

うまくできたときの自分へのごほうびを書いてみよう

これから工夫することなどを書こう

ココロとカラダのストレス体温計

空欄に自分の変化を書いて好きな色に塗ってみよう

39℃

バクハツしたりフンカしたりすると、どうなるか書いてみよう

どうすればフンカしないでいられるのかな？

38℃

37℃

ココロれるい

好きなこと、うれしいこと、ホッとできること

ココロおもい

気が重いこと、ストレスなこと

36℃

35℃

自分へのごほうび	
ふりかえりMEMO	

※コピーして何回でも使いましょう