

じぶん かん さつ にっ き 観察日記



おとな わたし
大人になった私はどんなおしごとをしてるだろう？
しょうらい ゆめ
将来の夢は？

かん さつ さが
じぶんを観察しながら探してみよう！

じぶん ●自分のこと

なまえ
わたし名前は

です。

たんじょうび
わたしの誕生日は

がつ	にち
月	日

です。

●「じぶん^{かんさつ}観察日記」のつけかた^{にっき}

これは、自分^{じぶん}のことを知り、それを誰か^{だれ}に伝えるための^{つた}
日記^{にっき}だよ。

毎日^{まいにち} 1 日分^{にち}（1 ページ）ずつ取り組^とんでもいいし、
1 週間^{しゅうかん}ごとに1 日分^{にち}、1 ヶ月^{かげつ}ごとに1 日分^{にち}ずつ取り組^とんでもいいよ。
自分のペースで取り組^とんでいこう！^く

この日記^{にっき}を書き終^{かき}える頃^おには、きっと今^{いま}はまだ知らない^し
自分^{じぶん}に出会^{であ}えているよ。



今日は 年 月 日 です。
お天気は ☀️ ☁️ ☁️ ☔️ ☁️ ☔️ です。
わたしの気持ちは 😊 😊 😊 😐 😞 😞 です。

●あなたの好きなことを3つ書いてみよう。

わたしは^{いま}今、

①

^すが好きです。

それから、

②

^すも好きです。

どうして①が^す好きなのかな？

だから。

どうして②が^す好きなのかな？

だから。

2つの好きな理由^{す りゆう に}は似ているかな？ ^に似ているところを探してみよう！ ^{さが}

^にが似ている。



2 日目

今日は 年 月 日 です。
お天気は       です。
わたしの気持ちは       です。

ほか ひと おも だ
●他の人からほめられたことを思い出してみよう。

さいきん
最近、わたしは

さん からほめられた。

※ あなたをほめた人は「家族」でも「お友達」でもいいよ。

どうしてほめられたのかな？

したから。

どうしてそれができたのかな？

おも
と思ったから。

それはどれくらいがんばってできたことかな？ しるし こた
○印をつけて答えてね。

☐

かんたんだった

☐

ちょっとがんばった

☐

とてもがんばった

