



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

●私の病気を書いてみよう

わからないことがあれば家族やお医者さんにきいて書いてみよう。

わたしは、  という病気です。

からだのどこがどんなふうになっている病気なの？

どんな症状があるのかな？

通っている病院は？  病院です。

今、使っているおくすりを書いてみよう！





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

①私の苦手（にがて）は何？

- 1 わたしが苦手（にがて）なことを左側に書いてね。
ぜーんぶ書いてみよう。

苦手（にがて）なこと

朝ちゃんとおきること

~~~~~>

~~~~~>

~~~~~>

~~~~~>

~~~~~>

~~~~~>

~~~~~>

~~~~~>

「やらなきゃいけない」ってわかっているけど、できないことってたくさんあるよね。

②どうしたら「苦手」^{にがて}じゃなくなる？

③どれくらいできそうかを答えよう→^{こた}

じぶん ^{にがて} 自分でできる ^{ほうほう} 苦手じゃなくする方法

だれ
誰かに^{たす}助けてもらえばできそうなこと
がんばってもできそうもないこと
^{つづ}続けることができようになること
すぐにでもできそうなこと

時計の目覚ましをくり返し鳴るようにする

| | | | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <hr/> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |





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

わた なに
●私がとめられていることは何？

いしゃ き い
お医者さんから「気をつけなさい」と言われていることはある？

わた なに
●私ができないことは何？

びょうき おも か
病気だからできないと思うことをひとつ書いてみよう。

わたしの「できないこと」を「できる」ようにする方法は？
わたしは、 _____ に

_____ してもらおうとできる！

すこ じぶん
でも、少しだったら自分でもできるかな？

わたしは、 _____ すれば自分でできる！

びょうき おも か
病気だからできないと思うことをひとつ書いてみよう。

ほうほう
わたしの「できないこと」を「できる」ようにする方法は？
わたしは、 _____ に

_____ してもらおうとできる！

だれ じぶん ちが
誰かにたのんでできることと、自分でできることはどう違うのかな？
ちが か
違いを書いてみよう。





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

●私が気になるおしごとたちに大切なのは…

7～8日目に ☒ したおしごとに共通している「大切な」ことをふり返ってみよう。

わたしが「苦手なこと」や「できないこと」のせいで
わたしが気になるおしごとたちに大切なことはできなくなってしまうかな？

☐ 関係がある

じゃあ自分で努力することや他の人の助けを借りる必要があるね。
まずは自分でできそうなことからやってみよう！

☐ 関係がない

わたしが病気でできないことは、おしごとに大切なことに影響しないんだね。
目指せるおしごと見つけたね！

●このこと↑を大人にお話ししてみてね。





どんな私かわかったかな？

好きなこときらいなこと

できることできないこと … たくさんあったね。

どんな夢もあなたの努力と、みんなの助けがあれば
きつとかなうよ！

それじゃあ

次は中学生になったらまた会おうね