

中学生になった「私」 こんにちは！

この日記を書き始めた頃に苦手だったことは少しできるようになったかな？

あの時見つけたお仕事にはまだ興味があるかな？

忘れてしまっていたらもう一度日記を読み直してみよう。

さあ！ また次の「じぶん観察日記」を始めよう！



中学生

1

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。

●自分のことを他の人に伝える練習をしてみよう。

自分の好きなことをひとつ書いてね。

上に書いた好きなことを、お友達にも好きになってもらえるように伝えるためにはどう話す？
下の枠の中に書いてみよう。

伝えるためのお話のしかたは相手によって変わるよ。

上に書いた好きなことを、はじめて会ったおとなの人に伝えるためにはどう話す？
下の枠の中に書いてみよう。

お友達に伝えるのと、はじめて会ったおとなの人に伝えるのではどんな違いがあったかな？

中学生

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。

●はじめて会うおとなの人とお話するのはドキドキするよね。

あなたのことを知りたがっている、おとなの人もあるよ。自分のことをうまく伝えられると
その人もあなたの味方になってくれることがあるよ。自分のことを伝える練習をしてみよう。

佐々木さんはあなたの将来と一緒に考えてくれる 30 歳のアドバイザーです。

相手の気持ちを考えながら佐々木さんの質問に答えてみましょう。



今、あなたが興味を持っているお仕事は何ですか？





あなたがそのお仕事にとって大事だと思うことは何ですか？





あなたの病気のことを説明してもらえますか？



中学生

3 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。

レナさんの受けこたえを観察してみよう。あなたの受けこたえとどんな違いがあったかな？



今、あなたが興味を持っているお仕事は何ですか？

私は保育士のお仕事に興味があります。こどもの頃に通った保育園の先生がとても優しくて毎日保育園に行くのが楽しみでした。私もそんな保育士になりたいと思っています。



そのお仕事にとって大事だと思うことは何ですか？

保育士のお仕事には、優しさと体力が大事だと思います。子どもたちにとって保育園は安心できる場所です。そのために保育士は優しい気持ちと安全を守るための体力が大事だと思います。



あなたの病気のことを説明してもらえますか？

私の病気は、「単心室症」という心臓の病気です。心臓は2つの心室にわかれています。私は生まれたときから、心室がひとつしかありませんでした。そのため、フォンタン手術というものを受け、ひとつの心室でも全身に血液を送ることができるようにしました。今は、特に症状はなく、運動制限もないため体育はみんなと一緒にやっています。3か月に1回、病院に行って診察を受けることと、血の塊ができないように血液をサラサラにする薬を毎日飲む必要があります。



あなたとレナさんの受けこたえにはどんな違いがあったかな？ 整理して書いてみよう。

今日は 年 月 日 です。

お天気は      です。

わたしの気持ちは      です。

●佐々木さんのアドバイス（こたえかたのコツ）

- ① 相手が質問した理由を想像しながらこたえるようにしましょう。
- ② 最初に質問に対する「こたえ」を返しましょう。ただし、これで終わらず、必ずその理由もこたえるようにしましょう。
- ③ あなたにとっての当たり前が相手にとっても当たり前とは限りません。特にあなたの病気のことは丁寧に説明しましょう。
- ④ あなたの「気持ち」を伝えるための効果的な方法を考えましょう。深い知識や体験談はあなたの気持ちを伝える良い方法のひとつです。

レナさんの受けこたえを振り返り、①～④のアドバイスをチェックしてみよう。

① 最初の質問は「お仕事」を尋ねられているように思うけど、レナさんはその理由も説明していた。佐々木さんは将来と一緒に考えてくれるアドバイザーだから、レナさんはそのことを想像して理由を付け加えたんだと思う。

②

③

④



中学生

5

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。

●コツがわかったところで、もう一度やってみよう！



今、あなたが興味を持っているお仕事は何ですか？





あなたがそのお仕事にとって大事だと思うことは何ですか？





あなたの病気のことを説明してもらえますか？



上手に受けこたえできたかな？

佐々木さんの4つのアドバイスはどんな質問でも意識しようね。

中学生



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。

●佐々木さんのアドバイス（準備の進め方）

レナさんは保育士のお仕事には「優しさと体力」が大事なことをを説明しました。では、これらはどうやって身につくでしょうか？

■資格 保育士の資格を取るためには？

- ・実務経験が5年以上で資格取得の試験が受けられる（中卒）。
- ・実務経験が2年以上で資格取得の試験が受けられる（高卒）。
- ・大学（短大）を卒業したら資格取得の試験が受けられる。
- ・保育系の大学（短大）を卒業したら資格が取れる。

資格試験には筆記試験（8科目）と実技試験（音楽・造形・言語から2科目）がある。

レナさんは将来は大学に進学したいと言っているので、保育系の大学に進学することを考えたいですね。

■どうしたら「優しく」なれますか？

小さい時に保育園の先生に「優しく」されたことを思い出して、子どもたちと接する機会を増やしていきましょう。自分の通っていた保育園や幼稚園、児童館などでボランティア活動をするのも良い方法ですね。

■どうしたら「体力」がつきますか？

散歩や栄養の偏らない食事、十分な睡眠など、毎日できる体力づくりから挑戦してみましょう。体力づくりには継続が大切です。

■この病気によってレナさんが保育士を目指すことに支障はありますか？

仕事と治療の両立は可能です。どんなお仕事でも、1年間に一定の日数を休むことが義務付けられています。レナさんは3か月に1回病院受診が必要とのことですので、3か月に1回、病院受診でお休みすることをあらかじめ職場に伝えておくといいでしょう。また、病気については、主治医の先生にも意見を聞いてみましょう。

主治医の先生からは、保育士を目指すことに支障はないと言われました。ただ、薬をやめると病気が悪くなってしまう恐れがあるので、症状がなくても必ず薬を飲むこと、3か月に1回の病院受診は必ず守ることが必要だと言われました。

お薬を飲むことや病院受診など病気に関する自分を自分自身でしっかり行い、職場の人にわかるように説明することができれば、きっと元気に働くことができるでしょう。！

中学生

7

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。

●興味あるお仕事に就くための準備をはじめよう。

「佐々木さんのアドバイス」を参考にしながら、中学生5日目に書いてみた佐々木さんとの受けこたえを見直して、あなたが興味あるお仕事に就くために必要なことを書き出してみよう。

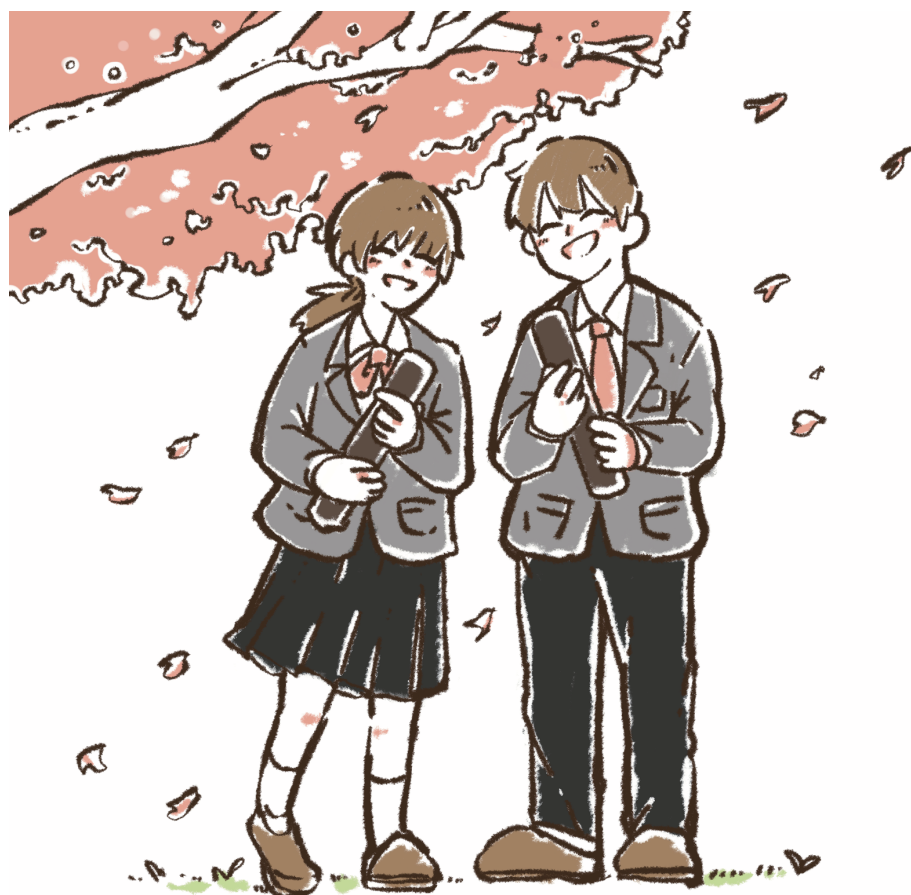
※そのお仕事には資格や専門的な勉強が必要かな？

※そのお仕事に大事だと思っていることを読み返してみよう。

自分を伝えて準備しよう！

大人になる日はどんどん近づいてきているよ。

「じぶん観察日記」でわかった「自分」をたくさんの人に伝えていけば、興味を持ったお仕事にきっと就けるよ！



企画・立案：札幌市保健所

原案・構成：細谷多聞・小宮加容子（札幌市立大学）

イラストレーション：加藤ふらの（札幌市立大学大学院 デザイン研究科）

『じぶん観察日記』2024年12月16日

※ 札幌市が定めている本冊子の目的以外の利用は禁止します