

「じぶん観察日記」の使い方

お使いになる前に、お読みください。

この冊子は、自分の性格や関心のあることがどのように仕事に結びついていくのか、いったんは広く、たくさんの仕事の中から自分の適性を探っていくきっかけとなることを目的に作成しました。

対象年齢	前編(P1~P19)	小学校高学年(5・6年生)くらい
	後編(P20~P27)	中学生くらい

長期にわたり療養を必要とする病気をもつ子どもたちが就労していくためには、自分の病気や配慮してほしいことなどを周りに伝える力が必要になります。

そのため、**前編**では、お父さんお母さんや学校の先生に聞いてみるなど、人と関わりながら自分のことを振り返り、自分を表現する力を育てることを目指した構成をとっています。

後編では、架空のアドバイザーを登場させ、「初めて会う大人」に自分の好きなこと、得意なこと、病気のため気を付けなければならないことなどを説明する、といった構成をとっています。

初めから順番にすすめていくような構成にはなっていますが、関心のあるところからやってみても構いません。

まずは、自分を観察しながら、将来のおしごと・夢を探してみてください！

(札幌市保健所・札幌市立大学)