

おとな になるための 本

高校生活ガイドブック

ガイドブック & ワークシート

Made in Takamatsu-kenrki Jiritsu-Shien Kyoagikai

TJK

2020

ライフスキルの世界へようこそ！

まいにち べんぎょう ぶ かつ
毎日の勉強や部活、ごくろうさまです！

あなたは18歳まで、あと何年でしょか？ 選挙で投票する
ことができるなど、もう少しで大人の仲間入りです。

こうこう そつぎょう しんがく しゅうしょく ひとり ぐ はじ ひと
高校を卒業したら、進学や就職です。一人暮らしを始める人
もいます。つまり“自立”です。

じ りつ じ ぶん せい かつ じ ぶん かん り
自立とは、自分の生活を、自分で管理することです。それを、
せい かつ ぎ じ ゅ つ よ
生活するための技術、“ライフスキル”と呼ぶことにしましょう。

ちよ ちく ほ けん む ず か さい て い げん ひ つ よ う
貯蓄や保険などは さすがに難しいので、まず最低限必要な
ことからはじめてみましょう。

このワークブックでは、『時間管理』・『身だしなみ』など6つ
のライフスキルの練習ができるようになっています。ぜひ読ん
で、えん び つ よ う い さ ぎ よ う せん せい
鉛筆を用意して作業をしてみてください。できれば先生や
りょう しん は な あ と く
両親と話し合いながら取り組んでみてください。

ひょっとしたら、今まであなた気づいてなかった
せ かい
世界がそこにあるかもしれません。その世界の意
が い ひろ ふか で あ じ
外な広さと深さに出会い、それがあなたの“自
りつ たす
立”の助けとなるのであれば、これほど うれしい
ことはありません。





時間管理 p.02~03

提出物管理 p.08~09

身だしなみ p.04~05

マナー p.10~11

忘れ物 p.06~07

金銭管理 p.12~13

先生方へ

日々の生徒指導ならびに学級経営、たいへんお疲れ様です。

これまで先生方が懸命に見守ってこられた生徒たちは、いずれ卒業し進学・就職となります。

しかし、進学して課題等が滞りなくやれるだろうか？ 親元を離れた一人暮らしで生活や金銭をきちんと自己管理できるのだろうか？ 就職した会社のルールやマナーを守っていけるだろうか？ つまり、『社会に出て、ちゃんとやっていけるのだろうか？』あるいは『この生徒のために高校生のうちにできることはないだろうか？』ということを考えて、心配で頭がいっぱいだとお察しいたします。

そのご心配の一助となればと思い、私たち『高校生活ガイドブック製作チーム』は、ワークで作業して“自律的な社会生活のためのスキルを習得する”という、本ガイドブック&ワークブックを作成しました。

ご試用いただき、ご意見をいただければ幸いです。



自分でアラームをセットして起きよう！

★寝坊して遅刻をすると……

- ・ 給料が少なくなる、会社からの評価が下がる
- ・ 授業を受けられず、単位が取得できない



★適切な時間に起きると…

- ・ 給料が減らない
- ・ 授業を受けられるから、単位を取得できる

<先生方へ>

時間管理が難しい学生の中には、時間を逆算して行動を組み立てることが難しい場合があります。高校生の期間は、実家で生活し保護者が時間を管理していることも少なくありません。

進学や就職により一人暮らしを始めたものの、適切な時間に起床出来ず、通うことが出来なくなることも少なくありません。

所要時間や時刻を意識した行動計画を立てる経験を高校生のうちに得ておくことは非常に重要です。

ワークシートを活用し、行動計画の立て方を教えてください！

テーマ 朝の行動をプランニングしてアラームをセットしてみよう

目的 朝の行動を振り返り、時間を逆算して行動計画を立ててみよう

方法 朝の行動を時刻と所要時間を書き出し、起床時間を設定しよう

1 チェック✓してみよう！

- 朝起きるのは**苦手**
あさ お にながて
- いつも決まった**時間**に起きられない
き じかん お
- 自分で起きていない(家族に起こしてもらっているなど)
じぶん お かぞく お
- 二度寝**してしまい、あせったことがある
に ど ね

2 朝の**行動**を書いてみよう！
あさ こうどう か

4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00

3 番号順に**時刻**と**所要時間**を書いてみよう！
ばんごうじゆん じこく しょうじかん か

(:)	アラームをセット！	6
↓	(分)	
(:)		5
↓	(分)	
(:)		4
↓	(分)	
(:)		3
↓	(分)	
(:)		2
↓	(分)	
(:)	自分の席につく	1



ひと み め わり み かんが
人は見た目が9割?! **身だしなみ** について考えよう！

み かんが ふけつ
★**身だしなみを考えず、不潔にしていると……**

きら
・ **だらしなさそうと、嫌われる…**

いちど おも いんしょう か むずか
→一度**思われた印象**を変えることは**難しい…**

しごと のが
→**仕事やプライベートのチャンス**を**逃す…**



み せいけつ き つ
★**身だしなみや清潔に気を付けると…**

・ **まじめそう、信頼できそう**と思ってもらえる！

す
→**好きになってもらえるきっかけ**ができる！

しごと
→**仕事やプライベートのチャンス**を**ゲット！**



<先生方へ>

身だしなみや整容が十分に出来ないまま社会に出ると、本人の能力を発揮させてもらえず、正当に評価されないことがあります。一方で、身だしなみや整容は、家庭の文化や生活習慣の中で培われるもので、他者に指摘してもらう機会はありません。

このワークでは、現在の自分を鏡を通して「客観的に見る」ことで、今の身だしなみの課題について「気づく」ことを目的としています。

ぜひ、鏡をご用意ください。（手鏡でもOK！姿見ならなお良し！）

テーマ 周りの人に**良い印象**を与えられる身だしなみを考えよう。

目的 自分の身だしなみを**知ろう**。**変えられるところ**に気づこう。
身だしなみに気をつけて、印象をかえよう。

方法 今の自分を**鏡**でチェックしよう。
今より良く出来そうな所と方法を書きだす。

あたま さき あし さき
頭の先から足の先まで

かがみでじっくり見てみよう！ 当てはまる所に✓

あたま かみ
①頭(髪)

- かみが長すぎる
- 朝、くしやブラシでとかしていない
- 2日間シャンプーしていない
-

かお
②顔

- 朝、顔をあらっていない
- 朝、歯みがきをしていない
- 目ヤニがついている
- ひげや鼻毛がのびている
-

て
③手&指

- ツメがのびている
- トイレのあと、手をあらっていない
-

うえ ふく
④上の服

- ボタンをとめていない(首もと、そで)
- ネクタイ/リボンがゆるんでいる
-

さいご ぜんしん うし
⑦最後に全身(後ろも)

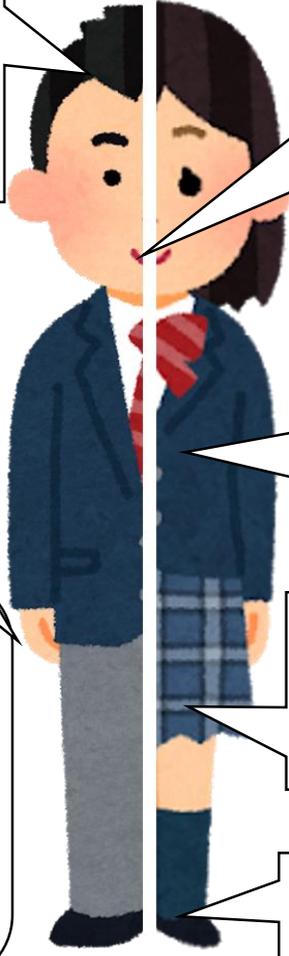
- シャツや下着、くつ下を洗たくしていない
- 汚れやシミがある
- しわが多い
- 昨日、体をあらっていない
- 香水などのおいが強すぎる
-

した ふく
⑤下の服

- シャツが出ている
- スカートの長い・短い
- ズボンがずり落ちている
-

あし
⑥足

- くつのかかとをふんでいる
- くつ下がずり落ちている
-



いま よ かんが
👉 今より良くなるところを考えよう

✓がついたところ	いつ	どうすれば良くなる
例) 顔をあらっていない	例) 朝	例) 顔をあらって、かがみを見る



のー めざ たん さくじ かん
わすれもNo！ 目指せ！探索時間ゼロ！

わす もの
★忘れ物をしてしまうと.....

- さいふ わす ひる はん た
 ・財布を忘れて 昼ご飯が食べられない！
 - じてんしゃ わす かえ
 ・自転車のカギを忘れて 帰れない！
- じぶん そんな
 ⇒自分が損するばかり...



わす もの
★忘れ物をしなくなると.....

てま へ じかん ゆうこう つか こうりつ
手間が減り 時間を有効に使えて 効率 アップ！

まわ ひょうか
さらに周りからの 評価 もアップ！



<先生方へ>

注意をしても忘れ物をすることはありますが、忘れ物を減らせば物を探す作業が減り、時間の無駄がなくなり、生活が充実します。ひとり暮らしでは、整理整頓がうまくできれば、朝の準備などが効率的になり、遅刻や欠席などもなくなります。

このワークでは、忘れ物をなくすための最初の一步として、物の置き場所を設定し、忘れ物をしない普段の行動パターンをイメージする練習をしていきます。

忘れないために、どう管理すれば良いのか教えてください。

テーマ 物を探す時間をなくして **忘れ物**をなくそう！

目的 忘れ物をしてしまうと時間ももったいないし、評価もダウン。物を探す手間を省けるように、イメージしてみよう

方法 忘れてしまいやすい“物”と、その“置き場所”をチェック！

チェック✓してみよう！

- いつも使うものをどこに置いたのか分からなくなる
- 机の中の整理整頓ができない
- 友人や家族との約束を忘れていることがある
- 学校に持っていくものの準備は当日にしか行わない

👉 2つ以上✓が入ったら、次のワークにチャレンジだ！

<p>1</p> <p>よく探すもの 忘れるもの を書こう！ 先生にも聞いてみよう。</p>	<p>2</p> <p>いつもどこに 置いているか を書こう！ いつもの置き場所は？</p>	<p>3</p> <p>置き場所が 決まってないものは 置き場所を いま決めよう！</p>
---	---	--

よく探すもの 忘れるもの	今の置き場所	今日からの置き場所

👉 家を出るときの行動パターンをイメージしてみよう！



しゅくだい 宿題だけじゃないぞ！ ていしゅつぶつ 提出物の かんり 管理 をしよう！

ていしゅつぶつ おろそ
★提出物を疎かにしていると

- いつもギリギリになって大慌て！
おおあわて
- 大学で単位の取得が出来なかったり～！
だいがく たんい しゅとく で き



ていしゅつぶつ だ
★提出物をちゃんと出せるようになると

- 成績アップや周りの人から信頼される！
せいせき まわ ひと しんらい
- 有効的に時間を使える！
ゆうこうてき じかん つか



<先生方へ>

進学しても就職しても提出物の管理する場面が出てくると思います。ここでは提出物（宿題）を提出させることが目的ではありません。与えられた提出物（宿題）の優先順位を決められるようになること、期限を意識して取り組めるようになること、作業の段取りを組み立てられるようになることが目的です。

優先順位を決めて取り組むよう 具体的に教えてください。

テーマ 宿題や提出物の優先順位を付けられるようになろう！

目的 進学しても就職しても提出物は求められる！
取り組む順番を決められるようになろう！

方法 提出物を書き出しと優先順位を付けていこう。

1 チェック✓してみよう！

- しゅくだい 宿題があることを / も 持って帰ることを かえ 忘れてしまう。
- しゅくだい 宿題を も 持って行くのを い 忘れてしまう。
- ていしゅつづつ 提出物の ゆうせんじゅんい 優先順位が つ 付けられない。
- おや 親に い 言われるまで ていしゅつづつ 提出物の じゅんび 準備や しゅくだい 宿題に と 取りかかれない。

2 ていしゅつづつ 提出物を書き出してみよう！

やること	期限	順番
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	

3 ていしゅつづげん 提出期限が はや 早い順にならば とりひか かって 取り組む日を書こう！

順番	やること	期限	やる日	チェック ✓
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	



ひつよう ばめん ひつよう つた ひと
必要な場面で必要なことを伝える人は カッコいい!

れい しゃざい い
★お礼や謝罪を言えないと.....

- はんこうてき なまいき おも
 ・ 反抗的、生意気、ふてぶてしいと思われる
- こま たす おこ
 ・ 困ったときに助けてもらえず 怒られる



れい しゃざい つた
★お礼や謝罪を伝えると.....

- こま たす
 ・ 困ったときに助けてもらいやすくなる
- あいて じぶん かる
 ・ 相手も自分も気持ちがか軽くなる

<先生方へ>

人間関係において、お礼と謝罪を伝えるか否かは非常に大きな影響を与えてきます。

学生の中にはそれらの必要性を感じる事が難しいことから、周囲との関係性の悪化を招く危険を抱いている場合もあります。

このワークは、対人面において柔軟に対応することを目標とはしていません。まずは最低限必要な“お礼”や“謝罪”の必要性を理解すること目的としています。

実際に起こった出来事等を用いて教えてください。

テーマ お礼や謝罪を伝えられる大人を目指して!

目的 なぜ伝えることが必要かもう一度考えよう!

方法 ワークしながら 自分と相手がどう感じるか整理しよう

1 チェック✓してみよう!

- 周りの人にお礼を言えていない
まわ ひと れい い
- ミスやトラブルがおきた時に謝っている
とき あやま

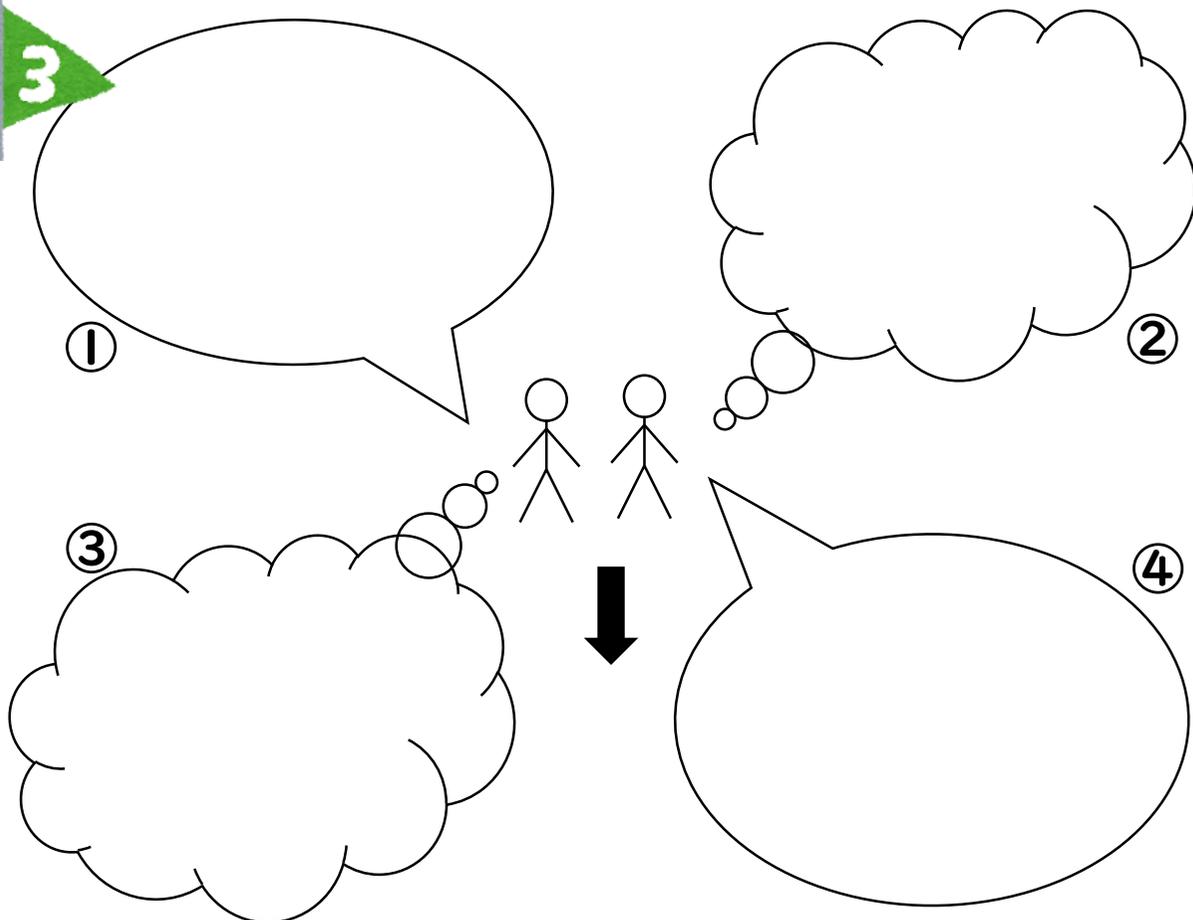
2

じっさい お ばめん か だ
実際に起きた場面を書き出そう

ばめん
場面:

ばんごうじゆん
番号順に、にセリフを、にどう感じるかを書いてみよう
かん か

3



<どんなことを感じましたか?>

4

おこづかいだけじゃないぞ！ かね なかみ し お金の中身 を 知ろう！

★お金のことを かね あいまいにしていると

- いつもギリギリ！ きゅうりょうまえ だい 給料前は大ピンチ！
- ちよきん 貯金ゼロでは こま イザというとき困るぞ～！



★お金のことを かね し ちゃんと知っている と

- かね けいかくてき お金を計画的に使うから きんけつ 金欠にならない！
- せいかつ あんてい 生活が安定するから かくほ おこづかいも確保！

<先生方へ>

健全な社会生活を維持するために、金銭管理は重要です。

しかし高校生と言えども、お小遣い以上のイメージをお金に対してきちんと持てているのでしょうか？ 生活に関わるお金の管理に失敗すると、基本的な衣食住が立ちいかなくなり、生活や健康が破綻してします。特に実家を離れての一人暮らしとなると、家族からの指導や援助にも限界があるため、自分で管理できる必要があります。

このワークでは、金銭管理を習得するためのはじめの一步として、生活に必要な支出の費目と金額をイメージする練習をしていきます。

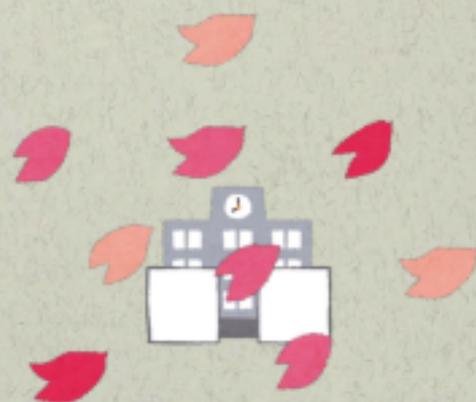
お金の大切さについて具体的に教えてください。

テーマ お金の使い方を学ぼう！ そのために その中身を知ろう！

目的 お金は生活に直接つながっている。
自分の生活の中のお金のイメージをきちんと作ろう。

方法 生活の中のお金の“費目”と“金額”を書き出す。

高松圏域自立支援協議会
発達障害部会
高校生活ガイドブック製作チーム
2020年3月 製作



電子版～PDFファイル もご利用ください！



発達障害部会 高松

検索

