



おとな になるための 本
高校生活ガイドブック

ごくごく簡単な使用説明書

気になる生徒さんの振り返りと
気付いた課題点を検討するために
このガイド&ワークブックを
ご活用ください。

ご感想やお気付きの点を
ぜひご連絡ください。



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！

⇐ テーマです。
 左ページが説明、右ページがワークです。

⇐ 各問題のデメリット例を挙げてあります。
 気になる生徒さんの実例も交えて説明してあげてください。

⇐ 各問題が改善した時のメリットを挙げました。
 生徒さんが実感しやすい例も併せて伝えてあげてください。

⇐ なぜ問題点を解決することを考えてほしいのかと、そのためにどんなワークに取り組むのかを、テーマ・目的・方法として簡単に説明しました。

気になる生徒さんが苦手としていることを、鬱々と思い悩んだり、直そう直そうと闇雲に頑張るではなく、簡単で具体的な方法やツールに沿って作業してみるというワークです。

『下手な考え休むに似たり。』とにかく手を動かそう！ということで、生徒さんと一緒に作業してみてください！

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！

1

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。

2

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？

3

置き場所が
決まってない物は
置き場所を
いま決めよう！

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

4 家を出る時の行動パターンをイメージしてみよう！

⇐ 実際の生活でのあるあるのチェックです。
チェックしながら、「そう言えば、こんなことがよくあるな」と自分のことを振り返ってもらってください。もしかしたら「実はほかにもこんなことがあるんだけど....」と言ってくれるかもしれません。

⇐ いよいよここからが作業です。フラッグの数字順に進めてください。
生徒さんが自分のことを細かく振り返る機会だったり、できている人は本当はこんなことをしているんだと知ったり、問題点を解決するための具体的な方法を試してみるためのものです。

例えばこの『忘れ物』のページは、まず自分が何をよく忘れてたり失くしたりしているかを振り返り、次に決まった置き場所＝モノの住所があるかどうかを確認して、最後に“これからどうするか”を決めてもらうという作業です。

この作業をすれば忘れ物が減るといって即効性があるわけではありませんが、解決の仕方・考え方を作業を通して知ってもらえると思います。

生徒さんと先生で、ワイワイ楽しく話しながら取り組んでみてください！

