「わたしの　トリセツ」　　なまえ：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

自分をよく知っていますか？　自分のことを紹介する「わたしのトリセツ」を作ってみましょう

1. すきなこと・じかん（○をつけよう）

☐ あそぶ　☐ べんきょう　☐ おしゃべり　☐ ひとりのじかん
☐ スポーツ　☐ ゲーム　☐ おえかき　☐ どうぶつ
☐ おんがく　☐ うごくこと　☐ つくること

くわしく：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2. きらいなこと・にがてなこと（○をつけよう）

☐ うるさいところ　☐ しずかすぎるところ　☐ はやくすること
☐ まちじかんがながいこと　☐ おおぜいのなか
☐ いわれかたがきついとき

くわしく：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3. こんなとき、こうしてほしい（じぶんのトリセツ）

こんなとき	こうしてもらえるとうれしい
イライラしてるとき	
つかれてるとき	
しっぱいしたとき	
がんばったとき	

4. じぶんのいいところ（○をつけよう）

☐ やさしい　☐ がんばりや　☐ まじめ　☐ あかるい
☐ ちゅういぶかい　☐ おもしろい　☐ ていねい　☐ かっこいい・かわいい
☐ すなお　☐ アイディアがある

ほかに：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

5. これから できるようになりたいこと

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿