

とくい にがて  
得意と苦手 発見シート

ねん  
年

くみ  
組

なまえ  
名前

( )

- ◆ (例)のように、質問の答えに ○じるし をつけましょう。  
自分の 得意なことや 苦手なことを 見つけましょう。



セルフコントロール スキル領域		できない	あまりできない	だいたいできる	できる
(例) 一人で 通級教室に 来ることが できますか。					<input checked="" type="radio"/>
ゲームなどで 負けた時 自分の負けを みとめることができますか。					
いやなことがあっても らんぼうなことを しないでいることが できますか。					
いやなことがあっても 人にもんくを 言ったり さわいだりせずに いられますか。					
友だちが いやがることを 言ったり やったりせずに いられますか。					
おこったり 悲しくなったりしても 気持ちを うまく切り替えることができますか。					
授業中、勝手に席から離れたり、体を動かしたりしないで 座っていることができますか。					
授業中、キョロキョロしたり、ぼんやりしたりしないで 話を聞くことができますか。					
授業中、関係のない物音や 他の人の行動に注意がそれずに 勉強することができますか。					
授業中、注意を引きたくて 騒いだり ふざけたりせずに いられますか。					
行動する前に じっくり考える（衝動的に行動しない）ことが できますか。					