

**高校生活への適応力を高めよう**

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 氏名 \_\_\_\_\_

**1. 適応力を高める行動を考えよう**

例と、表の下に示した「他の人にイメージしてもらいやすくするためのヒント」を参考に、すでにできている行動、これからしたいと思う行動を書きましょう（発表してもよいものは）。その行動の結果どうなるかも書きましょう。

分野	ちあふるレベルを保ったり上げたりするために、すでにできている行動、これから新たにしたい行動	>>>	その行動の結果、どうなる？
ライフ	例：朝、7時に起きる 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____	>>>	例：余裕をもって学校に行ける _____ _____ _____
スタディ	例：ノートをていねいにとる 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____	>>>	例：復習がしやすい _____ _____ _____
キャリア	例：インターネットで希望する進路先を詳しく調べる 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____	>>>	例：高校卒業後の生活が楽しみになり、勉強のやる気がでる _____ _____ _____

**他の人にイメージしてもらいやすくするためのヒント**

①自分自身が理解できる簡単な言葉で書く。  
 ②「心がまえ」ではなく、他の人が目で見てわかるような「行動」で表現する。（例：英語をがんばる → 毎日英語の教科書を読む）  
 ③「～ない」「～しない」という否定形ではなく、「～する」という肯定形で表現する。（例：朝寝坊をしない → 朝、7時に起きる）

**2. 他のメンバーのアイデア**

他のメンバーのアイデアを聞きながら、参考にできそうな行動をメモしましょう。

<input type="checkbox"/> ライフ <input type="checkbox"/> スタディ <input type="checkbox"/> キャリア	
<input type="checkbox"/> ライフ <input type="checkbox"/> スタディ <input type="checkbox"/> キャリア	
<input type="checkbox"/> ライフ <input type="checkbox"/> スタディ <input type="checkbox"/> キャリア	

**3. このワークを行った感想**

最後に、このワークを行った感想をまとめましょう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_