

あたしのこころノート

📌 なまえ

✂ よばれたいなまえ

●

●

♡ すきなこと

💀 きらいなこと

👉 とくいなこと

⚡ にがてなこと

..... あたしをげんきにしてくれるもの

✧ あんしんできるひとやもの

💬 あんしんできるばしょやじかん



🚲 きぶんでんかんやげんきになること



あたしのこころノート

あたしのせいはいかに

△ あたしがおもうあたしのせいはいかに

▲ ひとからよくいわれるあたしのせいはいかに

ひとりのじかんがすき

ひとといることがすき

よくかんがえてからやる

おもったらまずやってみる

いろいろきにしやすい

あまりきにしない

おもってもあまりいわない

おもったことをいう

いつもどおりがすき

あたらしいことがすき

まわりにあわせる

みんなをひっぱる



あたしのこころノート

..... こんなときどうするシート

おこったとき 
イライラしたとき



あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

おとなにこうしてほしい

.....

ふあんなとき 
しんぱいなとき



あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

おとなにこうしてほしい

.....

かなしいとき 
おちこんだとき



あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

おとなにこうしてほしい

あたしのこころノート

こんなときどうするシート

自由記述ver

あたしはこうなりやすい

あたしはこうする

おとなにこうしてほしい

あたしはこうなりやすい

あたしはこうする

おとなにこうしてほしい

あたしはこうなりやすい

あたしはこうする

おとなにこうしてほしい



あたしのこころノート

||||| わたしがきになるこころとからだのこと |||||



きもちのへんか

- () きゅうにかなしくなったり、なみだがでたりする
- () とつぜんこわくなったり、ふあんになったりする
- () たのしいことやすきなことでもたのしめない
- () すこしのことで、またはりゆうはわからないけどイライラしやすい
- () やるきがでない



からだのサイン

- () おなかやあたまがいたくなる
- () からだがだるい感じがする
- () なかなかねつけない、ねむりについてもすぐにめがさめる
- () こわいゆめをみる
- () ちょっとしたおとにもびっくりしてしまいやすい
- () あたまがぼーとする



こうどうやはんのう

- () じっとしてられない、いつもそわそわしてしまう
- () まわりのようすがきになって、いつもきをつかってしまう
- () すぐにキレて、ひとやものにあたってしまう
- () つらいきもちがあっても、げんきなふりをする



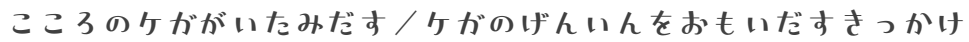
あたまのなかやかんがえ

- () いやなできごとをおもいだし、あたまからはなれなくなる
- () ひとをなかなかしんじられない
- () なにかをするとき、うまくいかないきがしてしまう
- () じぶんはダメだなとおもう

— そのほか、しっておいてほしいこと —



||||| こころのけががいたみだすとうなる？ |||||



にげるモード

かたまるモード

ビりビりモード

イライラモード

ハイテンションモード

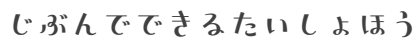
どんよりモード

がんばりすぎモード

そのほか

ぐたいてきには…

||||||| ころのけががいたみだしたときにできること |||||



あたしのこころノート

📄 名前

✖ 呼ばれたい名前

♡ 好きなこと

💀 嫌いなこと

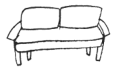
👏 得意なこと

⚡ 苦手なこと

あたしを元気にしてくれるもの

✧✧ 安心できる人やモノ

💬 安心できる場所や時間



📐 気分転換や元気になること





あたしのこころノート

あたしの性格

△ あたしと思うあたしの性格

▲ 人からよく言われるあたしの性格

一人の時間が好き



人といることが好き

よく考えてからやる



思ったらまずやってみる

いろいろ気にしやすい



あまり気にしない

思ってもあまり言わない



思ったことを言う

いつもどおりが好き



新しいことが好き

周りにあわせる



みんなをひっぱる



あたしのこころノート

~~~~~こんなときどうするシート~~~~~

怒ったとき   
イライラしたとき



あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

大人にこうしてほしい

~~~~~こんなときどうするシート~~~~~

不安なとき 
心配なとき



あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

大人にこうしてほしい

~~~~~こんなときどうするシート~~~~~

悲しいとき   
落ち込んだとき



あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

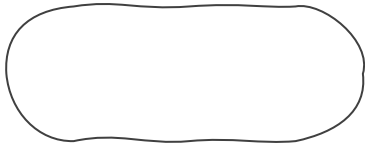
大人にこうしてほしい



# あたしのこころノート

..... こんなときどうするシート .....

自由記述ver

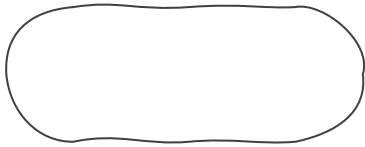


あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

大人にこうしてほしい

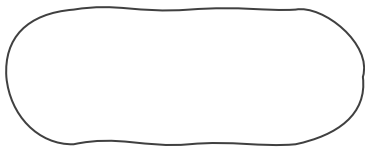


あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

大人にこうしてほしい



あたしはこうなりやすい



あたしはこうする

大人にこうしてほしい



# あたしのこころノート

||||| わたしが気になるこころとからだのこと |||||



## 気持ちの変化

- ( ) 急に悲しかったり、涙が出たりする
- ( ) 突然怖くなったり、不安になったりする
- ( ) 楽しいことや好きなことにも集中できない
- ( ) 少しのことでも、または理由はわからないけどイライラしやすい
- ( ) やる気がでない



## 体のサイン

- ( ) おなかや頭が痛くなる
- ( ) 体がだるい感じがする
- ( ) なかなか寝つけない、眠りについてもすぐに目がさめる
- ( ) 怖い夢をみる
- ( ) ちょっとした音にもびっくりにしてしまいやすい
- ( ) 頭がぼーっとする



## 行動や反応

- ( ) じっとしてられない、いつもそわそわしてしまう
- ( ) 周りの様子が気になって、いつも気をつかってしまう
- ( ) すぐにキレて、人やモノにあたってしまう
- ( ) 辛い気持ちがあっても、元気なふりをする



## 頭の中や考え

- ( ) 嫌な出来事を思い出し、頭からはなれなくなる
- ( ) 人をなかなか信じられない
- ( ) 何かをするときに、うまくいかない気がしてしまう
- ( ) 自分はダメだなと思う

— そのほか、知っておいてほしいこと —

# あたしのこころノート

こころのけがが痛み出すとどうなる？



こころのけがが痛み出す／けがの原因を思い出すきっかけ



たたかうモード

にげるモード

かたまるモード

ビクビクモード

イライラモード

ハイテンションモード

どんよりモード

がんばりすぎモード

そのほか

.....

ぐたいてきには…

こころのけがが痛み出したときにできること



自分でできる対処法



大人にしてほしいこと／してほしくないこと



# 支援者向け「わたしのこころノート」取扱説明書

「わたしのこころノート」は、ある児童相談所の児童心理司の方のアイデアと以下のサイトを参考にして作成したものです。

<https://specialeducation.journey.com/my-torisetsu-worksheet/>

リンク先は特別支援教育の領域で作られたものですが、このシートは扱う範囲を広げ、トラウマに関する内容も含めたいうえで、児童福祉の現場での活用を想定しています。

## このシートの目的

- ・ こどもが自分に関する情報を自分で作る
- ・ こどもの自己理解を深める
- ・ こどもの状態について、関わる支援者同士で共通理解を持つ

## 使い方の例

- ・ 面接の中でこどもと一緒に記入する
- ・ 作成したシートを関係機関（所属先や施設など）と共有する
- ・ 定期的に見直す、困りごとが生じたで振り返りに使う

## シートの構成について

- ・ 1～4枚目は汎用性が高く、すべてのこどもに使うことを想定しています。
- ・ 5～6枚目はトラウマに関する内容であるため、こどもの状態に合わせて使用を検討してください。特に6枚目はトラウマへの理解がある程度進んでいる場合に使えるものですので、まだその段階にない場合は支援者のみで整理する形でもよいでしょう。
- ・ 6枚すべてを使ってもよいですし、必要なシートのみ取り出して使うこともできます。
- ・ 背景がグリーン／イエローで2パターン用意しています。こどもの発達段階に応じて使い分けてください。

## 記入例



## あたしのこころノート

あたしのせいかく

△ あたしがおもうあたしのせいかく

あかるい、げんき

▲ ひとからよくいわれるあたしのせいかく

おもしろい、おちつきがない、しんぱいしょう

ひとりのじかんがすき

ひとといることがすき

よくかんがえてからやる

おもったらまずやってみる

いろいろきにしやすい

あまりきにしない

ときとばあいによる

がっこういくときにわすれものしていないかはすぐきになる

おもってもあまりいわない

おもったことをいう

じゅぎょうちゅうや  
おとなといるとき

なかのよいともだちといるとき

いつもどおりがすき

あたらしいことがすき

まわりにあわせる

みんなをひっぱる

なかのよいともだちといるとき

シチュエーションによって変わりうるものであるため、上記例のような記入もあり

## 記入例



## あたしのこころノート

こころのけががいたみだすとどうなる？



こころのけががいたみだす／けがのげんいんをおもいだすきっかけ

よくわからない、とっぜん

だれかがちゅういされているとき

よる？



たたかうモード

にげるモード

かたまるモード

びりびりモード

イライラモード

ハイテンションモード

どんよりモード

がんばりすぎモード

そのほか

ぐたいてきには…

りゆうはよくわからないけどふあんになる

じぶんもおこられているようなきもちになる

こころのけががいたみだしたときにできること



じぶんでできるたいしょほう

たのしいことをかんがえる

グラウンディングテクニックをつかう

じぶんにおこっているわけではないとあたまのなかでいう



おとなにしてほしいこと／してほしくないこと

じぶんからいえないので、おとなから「どうした？」ときいてほしい

じぶんでもよくわからないので、どうしてほしいかもよくわからない

モードにはいつているとき「また？」「はやくしなさい」といわないでほしい