

# 「じぶんの『つよみ』をしるシート」

本人目線バージョン

日時  
 なまえ( )  
 相談支援担当者  
 ( )

あんしん・おちつくこと	すきなこと <small>興味関心</small> 	じぶんいがいのひとからのいけん ← 
・ ・	・ ・	



いまできていること <small>困難少なくできる行動(※当たり前と思っていることに注目する)</small>		じぶんいがいのひとからのいけん ← 
・ ・ ・ ・ ・		

とくいなこと <small>自信をもって行うことのできる行動</small>		じぶんいがいのひとからのいけん ← 
・ ・		



これから、じぶんができそうなこと (じぶんの『つよみ』、可能性、将来の夢) ○ ○	じぶんいがいのひとからのいけん ← 
---	--

## 「じぶんの『つよみ』をやるシート」を書くまえに・・・

「あんしん・おちつくこと」「すきなこと」「すでにできていること」「とくいなこと」で分ける前に、自分が普段の生活でよくしている行動を思いっただけあげてみる。  
付箋に書いて貼っていく、表に直接書くなど。

以下の枠を使って、よくしているレベル(頻度・回数の多少)で分けてみる。(記録者がメモする、または付箋に書いて貼り、その後分類するなど)

よくしているレベル	じぶんが ぶだん よくしていること	その他
5		
4		
3		
2		
1		