

最初にやってみよう！ グローアセスメント



つぎの1つ1つの文章は、あなたにとってどれくらい簡単か、または難しいですか。あてはまるもの1つを選んでください。テストではありませんので、ありのままを答えてください。

しつもん	× ぜんぜん あてはまらない	○ あまり あてはまらない	○ ややあてはまる	◎ とてもあてはまる	? わからない
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

最近(この1～2週間)、あなたが思ったこと、感じたことについて、1～5のうち一番あてはまるもの1つに○をしてください。正解や不正解はありません。最近のこと(この1～2週間)を考えて答えてください。

しつもん	○ なかった	○ すこしだけ そうだった	○ ときどき そうだった	○ ほとんど そうだった	◎ いつも そうだった
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

学年・クラス： \_\_\_\_\_ 出席番号： \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_

キーワードクイズにチャレンジしよう！



レッスン1		
集中パワー トレーニング	しつもん	□□□□味わって食べるというんなことに気づくね。
	答え1	じっくり
	答え2	じゅくり
	答え3	ぎゅくり
	答え4	むっつり
感情パワー トレーニング	しつもん	気持ちはひとつじゃなくて、□□□□あるね。
	答え1	ゴロゴロ
	答え2	イロイロ
	答え3	バラバラ
	答え4	トロトロ
考えるパワー トレーニング	しつもん	相手に□□□□やすい説明ができるといいね！
	答え1	分かり
	答え2	おぼえ
	答え3	しんじ
	答え4	わすれ

レッスン2		
集中パワー トレーニング	しつもん	□□□□こきゅうすると落ち着くことに気づくね。
	答え1	ゆっくり
	答え2	はつきり
	答え3	びつきり
	答え4	すつきり
感情パワー トレーニング	しつもん	気持ちを□□□□でつたえられるとスッキリするね。
	答え1	たい度
	答え2	しくさ
	答え3	おなか
	答え4	こころ
考えるパワー トレーニング	しつもん	自分が□□□□ことが分かって、だいじだね。
	答え1	話す
	答え2	できる
	答え3	ふやす
	答え4	へらす

レッスン3		
集中パワー トレーニング	しつもん	ひとつの音をえらんで□□□□聞くと、集中できるね。
	答え1	じっくり
	答え2	たっぶり
	答え3	いそいで
	答え4	こっそり
感情パワー トレーニング	しつもん	気持ちは強くなったり、弱くなったり、□□□□ね。
	答え1	へんだ
	答え2	へこむ
	答え3	分かる
	答え4	かわる
考えるパワー トレーニング	しつもん	青と赤と黄色では、□□□□や感じ方がかわるんだ。
	答え1	見え方
	答え2	決め方
	答え3	ぬり方
	答え4	ぬし方

レッスン4		
集中パワー トレーニング	しつもん	こころとカラダは□□□□□いる。
	答え1	つながって
	答え2	こわがって
	答え3	いたがって
	答え4	いやがって
感情パワー トレーニング	しつもん	いやなこともりこえると□□□□になるよ！
	答え1	がんばる
	答え2	ウルウル
	答え3	つかれた
	答え4	ハッピー
考えるパワー トレーニング	しつもん	みらいグロースで学んだことを思いだして、一番よさそうなものを□□□□みよう！
	答え1	使って
	答え2	走って
	答え3	さわいで
	答え4	だまって

学年・クラス:	出席番号:	性別:
---------	-------	-----

いまの気持ちをチェックしよう！



レッスン1		しつもん	1 	2 	3 	4 	5 
集中パワー トレーニング	①	食べることに興味を持つようになった。					
	②	見たり味わったり、かおりに注意がいくようになった。					
	③	「食べる」ことが大切なことだと分かった。					
感情パワー トレーニング	①	色々な気持ちに気づくようになった。					
	②	おこっていると、らんぼうなことをいってしまうことが分かるようになった。					
	③	他<ほか>の人の気持ちを考えて、悪<わる>くわる<わる>い言葉<ことば>を使<つか>わなくなった。					
考えるパワー トレーニング	①	他の人の気持ちを想像するようになった。					
	②	どうすれば分かりやすく話せるか、考えるようになった。					
	③	どのやり方がいいか、考えるようになった。					

レッスン2		しつもん	1 	2 	3 	4 	5 
集中パワー トレーニング	①	自分の気持ちがどんな気持ちなのか、気づけるようになった。					
	②	ゆっくりこきゅうしたら、気持ちが落ち着くことを感じるようになった。					
	③	どんなときに呼吸して、気持ちを落ち着かせたいのか分かってきた。					
感情パワー トレーニング	①	生活の中で、色々な気持ちを感じていることに気づくようになった。					
	②	自分の気持ちを言葉でつたえることができるようになった。					
	③	気持ちをつたえ合うことで、他の人となかよくできることに気づくようになった。					
考えるパワー トレーニング	①	自分が「どんなことができるか」を考えるようになった。					
	②	できている「自分」をほめることができるようになった。					
	③	自分ができないことに気づいて、どうしたらいいか考えるようになった。					

レッスン3		しつもん	1 	2 	3 	4 	5 
集中パワー トレーニング	①	たくさん音の中から、ひとつの音を選んでじっくり聞けるようになった。					
	②	じっくり聞いたら、「集中」できることに気づけるようになった。					
	③	どんなときによく聞いて、集中したらいいか分かるようになった。					
感情パワー トレーニング	①	気持ちの「強さ」に気づくようになった。					
	②	気持ちが「変化」していることが分かるようになった。					
	③	おこった気持ちをちよつとがまんできるようになった。					
考えるパワー トレーニング	①	同じ色でも、どう思うかは人によってちがうことが分かるようになった。					
	②	今までよりも、色のおもしろさに気づくことができるようになった。					
	③	身のまわりに、たくさん色があることに気づくようになった。					

レッスン4		しつもん	1 	2 	3 	4 	5 
集中パワー トレーニング	①	こころとカラダはつながっているのに気づくようになった。					
	②	カラダをはげしく動かすと、カラダに力が入る感じに気づけるようになった。					
	③	カラダをはげしく動かした後にゆっくり動きを止めると、力がぬけて心も落ち着くことが分かるようになった。					
感情パワー トレーニング	①	落ちこんでも、気持ちを変えられるようになった。					
	②	ちょっとした意見も、幸せだなあと感じるようになった。					
	③	自分のこと、にがてなこともあるけど「けっこう」がんばっていると思うようになった。					
考えるパワー トレーニング	①	今までよりも、学んだことをわすれないようにするにはどうすればいいか、考えるようになった。					
	②	今までよりも、「応用力」とはどういうものか分かるようになった。					
	③	今までよりも、うまくいかないときに、どうすればいいか分かるようになった。					

学年・クラス:	出席番号:	性別:
---------	-------	-----

最後にやってみよう！ グロースアセスメント



つぎの1つ1つの文章は、あなたにとってどれくらい簡単か、または難しいですか。あてはまるもの1つを選んでください。テストではありませんので、ありのままを答えてください。

しつもん	✕ ぜんぜん あてはまらない	○ あまり あてはまらない	○ ややあてはまる	◎ とてもあてはまる	？ わからない
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

最近(この1~2週間)、あなたが思ったこと、感じたことについて、1~5のうち一番あてはまるもの1つに○をしてください。正解や不正解はありません。最近のこと(この1~2週間)を考えて答えてください。

しつもん	○ なかった	○ すこしだけ そうだった	○ ときどき そうだった	○ ほとんど そうだった	◎ いつも そうだった
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

学年・クラス： \_\_\_\_\_ 出席番号： \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_