

家庭でできるライフスキル教育ワークシート

ワーク①：日常生活から学ぶライフスキル

以下の生活活動について、子どもと一緒に取り組み、観察・記録しましょう。

活動内容	日付	子どもの様子（観察記録）	気づいたこと・改善点
献立を一緒に考える			
一緒に料理する			
感情を言葉で表す			
家族会議に参加する			
植物・ペットの世話をする			
おこづかい帳をつける			

ワーク②：ライフスキル評価シート（自己チェック）

子どもと一緒に、週ごとのライフスキルを振り返って自己評価してみましょう。

ライフスキル項目	よくできた	少しできた	できなかった	コメント
問題解決力				
感情コントロール				
コミュニケーション力				
責任感				

共感力

計画力

ワーク③：次週に向けた目標設定

来週、意識して取り組むライフスキルとその具体的な行動目標を設定しましょう。

例：責任感を育てる → 植物の水やりを毎日決まった時間に行う

ライフスキル項目： _____

具体的な行動目標： _____

達成に向けた工夫： _____

振り返りコメント： _____

🌟 Life Skills Education Worksheet for Home Use (English Version)

Worksheet ①: Learning Life Skills Through Daily Activities

Let's engage in the following activities with your child and observe and record what happens.

Activity	Date	Child's Behavior (Observation)	Noticed Points / Suggestions for Improvement
Plan a menu together			
Cook together			
Express emotions in words			
Participate in a family meeting			
Take care of plants or pets			
Keep an allowance record			

Worksheet ②: Life Skills Evaluation Sheet (Self-Check)

Review the life skills practiced this week and conduct a self-assessment with your child.

Life Skill Item	Well Done	Somewhat Done	Not Done	Comments
Problem-solving ability	☐	☐	☐	
Emotional control	☐	☐	☐	
Communication skills	☐	☐	☐	
Sense of responsibility	☐	☐	☐	
Empathy	☐	☐	☐	
Planning ability	☐	☐	☐	

Worksheet ③: Goal Setting for the Next Week

Set life skill targets and concrete action goals for the upcoming week.

Example: To foster a sense of responsibility → Water the plants every day at a fixed time.

Targeted Life Skill: _____

Specific Action Goal: _____

Strategies for Achievement: _____

Reflection Comment: _____

家庭生活技能教育工作表

工作表①：从日常生活中学习生活技能

请与孩子一起进行以下生活活动，并进行观察和记录。

活动内容	日期	孩子的表现（观察记录）	发现的问题与改进建议
一起制定菜单			
一起做饭			
用语言表达情感			
参与家庭会议			
照顾植物或宠物			
记零用钱账本			

工作表②：生活技能评估表（自我检查）

请和孩子一起回顾每周的生活技能表现，并进行自我评价。

生活技能项目	表现很好	表现一般	未能完成	评语
解决问题能力				
情绪控制能力				
沟通能力				
责任感				

同理心

计划能力

工作表③：为下周设定目标

请设定下周要特别关注的生活技能及具体的行动目标。

示例：培养责任感 → 每天在固定时间给植物浇水

生活技能项目：_____

具体的行动目标：_____

为达成目标所做的努力：_____

回顾性评论：_____