

親子向け気づきトレーニングワークシート

このワークシートは、日常生活の中で「小さな違和感」に気づく力を親子で楽しく育てるためのトレーニングシートです。観察力を高め、感情や身体の変化に敏感になることは、健康的な成長や自己管理能力の向上に役立ちます。

1. 今日の気づき記録

今日はどんな小さな変化に気づきましたか？以下に自由に書いてみましょう。

- ・気づいたこと1： _____
- ・気づいたこと2： _____
- ・その時どう感じた？： _____
- ・その後どうした？（行動や工夫）： _____

2. 体の変化に気づこう

身体の小さな変化にも意識を向けましょう。チェックをつけて、気づいたことを書きましょう。

☐ 足がだるい ☐ 肩がこっている ☐ お腹が痛い ☐ 疲れている感じがする

→ どんなときに気づいた？： _____

→ その後どうした？： _____

3. 気づきクイズ（親子で出題）

おうちの中や外で「何か変わったことあるかな？」をクイズにして出し合ひましょう。

- ・出題例：「今日は玄関に何か増えてたかな？」
- ・子どものクイズ： _____
- ・おうちの人の答え： _____

・ どうだった？正解？： _____

4. 今日の気づきふりかえり

・ 今日、一番「気づいてよかった！」と思ったことは何ですか？

・ 明日はどんなことに気をつけたい？
