

中学校入学前の生活サポートシート

～将来像を思い描き、目標達成に向けた有意義な中学校生活を送るために、考えてみましょう～

【本紙の使い方】

表面

① 自分の夢や目標、将来像を中央の円に大きく書いてみましょう。

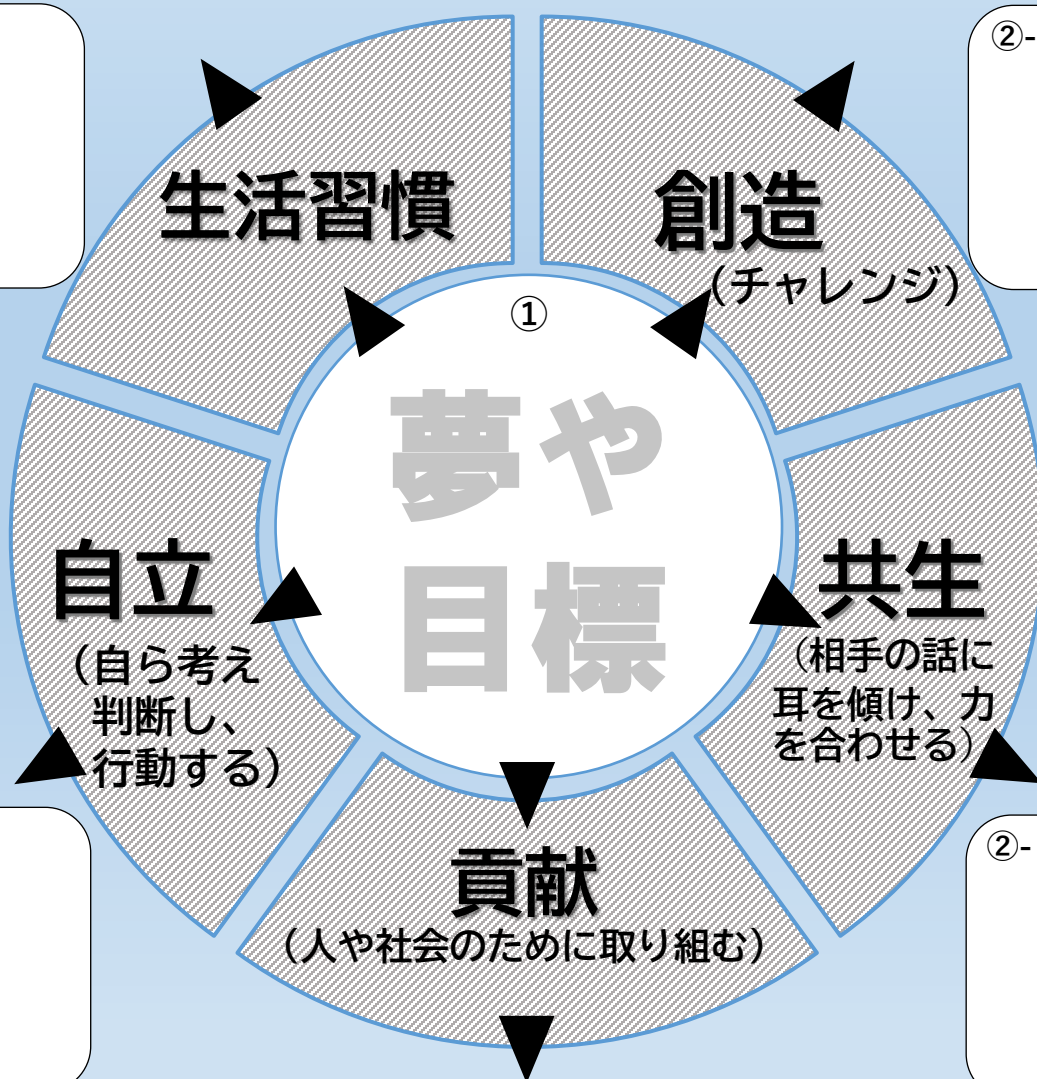
② ①を達成するための5つの項目（外側の5つ）について、具体的にどのようなことが必要か、ご家族と一緒に考え、話し合い、記入してみましょう。

裏面

③ ②で考えた具体案を項目ごとに裏面のチェックシートに記入しましょう。

④ 裏面上部の説明に沿い、ご家族と一緒にチェックをつけて確認してみましょう。

⑤ ①の実現に向け、これからの生活をどうすべきか考え、実践してみましょう。



- ④ 今の自分の生活がどうであるか、ご家族と一緒に「○・△・×」のチェックをつけて確認し、夢や目標の実現のためにこれからどうすべきか考え、実践してみよう！
また、例についてもチェックしてみよう！

～保護者の方はお子さんの生活がどうであるか客観的にチェックし、
これからの過ごし方について話し合ってみてください～

③

生活習慣	本人	保護者
②-1		
例(1)規則正しい生活リズムが身に付いている		
(2)自分で基本的な健康管理ができています(食生活・体力づくりなど)		
(3)家族の一員として、家族と協力して毎日生活している		
(4)家庭での学習や本を読む習慣が身に付いている(目安：1日60分)		
自立（自ら考え判断し、行動する）	本人	保護者
②-2		
例(5)毎日の過ごし方の中(学習、スポーツ、ボランティア、趣味など)で理想とする(めざす)自分の姿を考えている		
(6)今、自分が興味を持って取り組んでいる事がある		
(7)世の中のリスク(物やお金の貸し借り、ゲーム課金など)に注意して生活している		
貢献（人や社会のために取り組む）	本人	保護者
②-3		
例(8)あいさつを自分からすすんでしている		
(9)学校・家庭・社会でのルールを守っている		
(10)インターネット・SNSで他人や自分を傷つける使い方をしていない		
共生（相手の話に耳を傾け、力を合わせる）	本人	保護者
②-4		
例(11)相手が何を伝えようとしているか考えながら、話を聴いている		
(12)相手はどう感じるかを考え、発言や行動をしている		
(13)自分の事だけでなく、みんなにとって良い事か考えている		
(14)困っている人がいたら、すすんで助けている		
創造（チャレンジ）	本人	保護者
②-5		
例(15)目標に向け仲間と一緒に協力している		
(16)できなかった事をあきらめずに努力している		
(17)初めての事や難しい事に、失敗を恐れず挑戦している		

感想をお聞かせください。（二次元コードからご回答いただけます。）

問合せ：板橋区教育委員会事務局 地域教育力推進課 青少年係
TEL 03-3579-2488 MAIL j-seisho@city.itabashi.tokyo.jp



(アンケート)