

# 自分ずかん

自分のことをよく知ると、自分をコントロールしやすくなります。  
いつも頭の中に自分のずかんを入れておき、  
自分の心が動くこと、失敗したこと、得意なことを書きこみましょう。



じぶん つく だいじ じょうほう か  
**自分を作る大事な情報を書いてみよう!**

書いた日

年 月 日

なまえ  
**名前**

せいべつ  
**性別**

たんじょうび  
**誕生日**

ねんれい  
**年齢**

さい  
**歳**

えと  
**干支**

どし う  
**年産まれ**

せいざ  
**星座**

ざ  
**座**

けつえき がた  
**血液型**

がた  
**型**

しんちょう  
**身長**

センチメートル  
**cm**

たいじゅう  
**体重**

キログラム  
**kg**

くつ  
**靴のサイズ**

センチメートル  
**cm**

ふく  
**服のサイズ**



療育の引き出し <https://ke-sensei-habilitation.com/>