

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 しょうほう が
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

ねんれい
年齢

さい
歳

たんじょうび
誕生日

ねん
年

がつ
月

にち
日

えと
干支

とし 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

