自己観察日誌

資料№26

氏名

**１．注意の特性について振り返りましょう。**

グループワークで学んだ**『**注意の４つの機能**』**や『外的・内的環境』を参考にして、作業面や生活面における自分の注意の特徴について気がついたことを記入しましょう。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ／　　（　　） | ／　　（　　） | ／　　（　　） | ／　　（　　） | ／　　（　　） |
| * 気がついた注意の特徴   □持続（つづけられる力）  □選択（見つけられる力）  □配分（同時に注意を向ける力）  □転換（切りかえる力）   * 課題だと感じた場面、内容 | * 気がついた注意の特徴   □持続（つづけられる力）  □選択（見つけられる力）  □配分（同時に注意を向ける力）  □転換（切りかえる力）   * 課題だと感じた場面、内容 | * 気がついた注意の特徴   □持続（つづけられる力）  □選択（見つけられる力）  □配分（同時に注意を向ける力）  □転換（切りかえる力）   * 課題だと感じた場面、内容 | * 気がついた注意の特徴   □持続（つづけられる力）  □選択（見つけられる力）  □配分（同時に注意を向ける力）  □転換（切りかえる力）   * 課題だと感じた場面、内容 | * 気がついた注意の特徴   □持続（つづけられる力）  □選択（見つけられる力）  □配分（同時に注意を向ける力）  □転換（切りかえる力）   * 課題だと感じた場面、内容 |
| * 課題の要因   + 外的環境（視覚、聴覚、温度）   + 内的環境（感情、体調、興味） * 要因だと感じた場面、内容 | * 課題の要因   + 外的環境（視覚、聴覚、温度）   + 内的環境（感情、体調、興味） * 要因だと感じた場面、内容 | * 課題の要因   + 外的環境（視覚、聴覚、温度）   + 内的環境（感情、体調、興味） * 要因だと感じた場面、内容 | * 課題の要因   + 外的環境（視覚、聴覚、温度）   + 内的環境（感情、体調、興味） * 要因だと感じた場面、内容 | * 課題の要因   + 外的環境（視覚、聴覚、温度）   + 内的環境（感情、体調、興味） * 要因だと感じた場面、内容 |
| * 対処した事、対処したい事 | * 対処した事、対処したい事 | * 対処した事、対処したい事 | * 対処した事、対処したい事 | * 対処した事、対処したい事   ⇒裏面へつづく |

**２．今日の取り組み状況を振り返りましょう。**

資料№26

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ＜今週の目標＞ | | | | |
| ／　　（　　） | ／　　（　　） | ／　　（　　） | ／　　（　　） | ／　　（　　） |
| * 今日の自己評価   良い 　　 　普通　 　　 悪い  ├──┼──┼──┼──┤   * 内容   良かった点  より良くしたい点 | * 今日の自己評価   良い 　　 　普通　 　　 悪い  ├──┼──┼──┼──┤   * 内容   良かった点  より良くしたい点 | * 今日の自己評価   良い　　 　普通　　 　 悪い  ├──┼──┼──┼──┤   * 内容   良かった点  より良くしたい点 | * 今日の自己評価   良い　　 　普通　　　 悪い  ├──┼──┼──┼──┤   * 内容   良かった点  より良くしたい点 | * 今日の自己評価   良い　 　 　普通　　 　 悪い  ├──┼──┼──┼──┤   * 内容   良かった点  より良くしたい点 |
| * 明日の行動目標 | * 明日の行動目標 | * 明日の行動目標 | * 明日の行動目標 | * 明日の行動目標 |