

「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」ガイド

こ<sup>へん</sup>ども編

(Ver.1)

へいせい<sup>ねん</sup> 28<sup>がつ</sup>年3月

しゃかいてきようこ<sup>そだ</sup> 社会的養護における「育ち」「育て」を<sup>かんが</sup> 考える<sup>けんきゅうかいへん</sup>研究会編

はじめに

～ 「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」って何？ ～

ゆたかな<sup>じぶん</sup>自分の<sup>みらい</sup>未来をつくるために、<sup>かこ</sup>過去の<sup>じぶん</sup>自分を<sup>ふ</sup>振り返り、<sup>いま</sup>今の<sup>じぶん</sup>自分を見つめ、<sup>しょうらい</sup>将来<sup>じぶん</sup>なりたい自分について<sup>かんが</sup>考え、<sup>む</sup>それに向か<sup>もくひょう</sup>って目<sup>せいかつ</sup>標をつくり<sup>たいせつ</sup>生活することは大切です。

あなたが<sup>しょうらい</sup>将来<sup>じぶん</sup>なりたい自分に向か<sup>む</sup>って<sup>あゆ</sup>歩いていくために、<sup>いま</sup>今の<sup>じぶん</sup>自分や<sup>せいかつ</sup>生活に<sup>もくひょう</sup>目<sup>た</sup>標を立て<sup>と</sup>取り<sup>く</sup>組むための<sup>けいかく</sup>計画が「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」です。

その「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」をつくるための<sup>てび</sup>手<sup>しょ</sup>引き書が、「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」ガイド（<sup>こ</sup>子ども<sup>へん</sup>編）です。

このガイドを<sup>さんこう</sup>参考にして、<sup>じかん</sup>ゆっくりと<sup>じぶん</sup>時間をかけて自分のプランをつく<sup>くだ</sup>って<sup>くだ</sup>みて下さい。

## 1. 「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」はどうしてつくるの？

「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」は、<sup>いませいかつ</sup>今生活している<sup>さとおやかてい</sup>里親家庭や<sup>しせつ</sup>施設であなた<sup>じしん</sup>自身が、<sup>じぶん</sup>自分らしく<sup>じこじつげん</sup>自己実現に向かって<sup>けんこう</sup>健康で<sup>しあわ</sup>幸せな<sup>じんせい</sup>人生を<sup>あゆ</sup>歩むために、<sup>じぶん</sup>自分を<sup>りかい</sup>理解し、<sup>せいかつ</sup>生活での<sup>もくひょう</sup>目標をもって<sup>ゆた</sup>豊かな<sup>あゆ</sup>歩みを<sup>つづ</sup>し続けていくことを<sup>もくてき</sup>目的にして、つくるものです。

※ <sup>じこじつげん</sup>自己実現：<sup>じぶん</sup>自分の<sup>もくてき</sup>目的、<sup>りそう</sup>理想の<sup>じつげん</sup>実現に向けて<sup>む</sup>努力し、<sup>な</sup>成し<sup>と</sup>遂げること。

## 2. 「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」をつくとどんな<sup>よ</sup>良いことがあるの？

(1) <sup>じぶん</sup>自分を見つめ<sup>み</sup>直すことにより<sup>なほ</sup>自分の<sup>じぶん</sup>理解が<sup>りかい</sup>深まります。自分の<sup>よ</sup>良さや<sup>つよ</sup>強み、あるいは<sup>たんしょ</sup>短所や<sup>き</sup>気になるところなどに<sup>き</sup>気づけたり、<sup>はっけん</sup>発見したりできます。

(2) <sup>もくひょう</sup>目標を立てて<sup>た</sup>生活することにより、<sup>せいかつ</sup>生活意欲が<sup>たか</sup>高まり、さらに<sup>こうどう</sup>行動や<sup>たいど</sup>態度が良くなっています。

(3) <sup>もくひょう</sup>目標を達成することにより、<sup>たっせい</sup>まわりからも<sup>ひょうか</sup>評価され、<sup>じぶん</sup>自分に対する<sup>たい</sup>自信が<sup>じしん</sup>高まっています。

(4) <sup>けいぞくてき</sup>継続的に<sup>と</sup>取り組むことにより、<sup>もくひょう</sup>目標を立てて<sup>た</sup>生活する<sup>せいかつ</sup>習慣を<sup>しゅうかん</sup>身につけることができます。

(5) <sup>しょくいん</sup>職員や<sup>かぞく</sup>家族と<sup>そうだん</sup>相談して<sup>そだ</sup>プランをつくるので、<sup>かんけい</sup>関係を<sup>ふか</sup>深めることができます。

## 3. 「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」は何年生からつくるの？

「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」をつくる<sup>たいしょう</sup>対象は、<sup>しょうがっこう</sup>小学校<sup>こうがくねんいじょう</sup>高学年以上の方です。

#### 4. 「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」は誰<sup>だれ</sup>がつくるの？

あなた<sup>じしん</sup>自身が、<sup>さとおや</sup>里親さん、<sup>しせつ</sup>施設の<sup>しよくいん</sup>職員さん、<sup>ほごしゃ</sup>保護者・<sup>かぞく</sup>家族の方などと<sup>そうだん</sup>相談してつくりま

#### 5. 「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」はいつつくるの？

「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」は、<sup>さとおやかてい</sup>里親家庭や<sup>しせつ</sup>施設で生活しはじめてから、<sup>げつかん</sup>3か月間たつた頃<sup>ころ</sup>からつくりはじめて<sup>くだ</sup>下さい。また、<sup>しょうがっこう</sup>小学校<sup>ねんせい</sup>5年生に<sup>しんきゅう</sup>進級した<sup>ひと</sup>人は、<sup>げつかん</sup>1か月間たつた頃<sup>ころ</sup>からつくりはじめて<sup>くだ</sup>下さい。

#### 6. 「わたしの<sup>そだ</sup>育ちプラン」はどんなふうにつくるの？

まず<sup>じぶん</sup>自分のことを知るところから<sup>はじめ</sup>めます。その次に「どんな<sup>じぶん</sup>自分になりたいか」を<sup>かんが</sup>えて<sup>もくひょう</sup>プラン（<sup>じつげん</sup>目標とそれを<sup>せいかつ</sup>実現するために<sup>なか</sup>生活の中<sup>とく</sup>で取り組むこと）をつくり<sup>ます</sup>。目標は、<sup>おお</sup>大きな<sup>もくひょう</sup>目標（<sup>ねんご</sup>2年後くらいに「<sup>じぶん</sup>なりたい自分」）と、<sup>ちい</sup>小さな<sup>もくひょう</sup>目標（<sup>おお</sup>大きな<sup>かんが</sup>目標で<sup>かんが</sup>考えた「<sup>じぶん</sup>なりたい自分」になるために<sup>ひつよう</sup>必要なこと<sup>げつ</sup>で、3～6か月くらい<sup>おお</sup>できそうなこと）を<sup>たて</sup>ます。

2つの<sup>もくひょう</sup>目標を<sup>たて</sup>たら、<sup>ちい</sup>小さな<sup>もくひょう</sup>目標を<sup>ふだん</sup>普段の生活<sup>せいかつ</sup>の中で<sup>なか</sup>実際に<sup>じっさい</sup>取り組んで<sup>とく</sup>みます。

3～6か月<sup>げつ</sup>たつたら、<sup>じぶん</sup>自分が<sup>ちい</sup>たてた<sup>もくひょう</sup>小さな目標<sup>いま</sup>が<sup>ふ</sup>今<sup>かえ</sup>どうなっているか、<sup>ふ</sup>振り返<sup>て</sup>みます。もし、<sup>もくひょう</sup>目標が<sup>じつげん</sup>実現できていたら、<sup>つぎ</sup>次の<sup>あた</sup>新しい<sup>もくひょう</sup>目標を<sup>たて</sup>ます。まだ<sup>じつげん</sup>実現できてい<sup>すこ</sup>なかったら、<sup>もくひょう</sup>少し<sup>おお</sup>目標が<sup>ふだん</sup>大きすぎたか<sup>せいかつ</sup>もしれません。自分が<sup>なか</sup>普段の生活の中

とく ぐ で取り組んでいけそうな もくひょう 目標 か に変えたり、ぐたいてき 具体的にどうやって とく ぐ 取り組むのかをもう いちどかんが 一度 かんが 考えてみたりします。

### (1) じぶん 自分 し を知る (自己理解)

- じぶん 自分 りかい について理解 ふか を深めます。
- なりたい じぶん 自分 (大きな おお 目標 もくひょう) かんが について かんが 考えます。
- いま 今の じぶん 自分の よ 良い面 めん や き 気になる面 めん を はあく 把握 はあく します。

### (2) プランづくり

- なりたい じぶん 自分 (大きな おお 目標 もくひょう) あき を あき 明らかに あき します (シート 1)。
- おお 大きな もくひょう 目標 じつげん を ちい 実現 ちい するために もくひょう 小さな もくひょう 目標 ちい を ちい たてます。
- ちい 小さな もくひょう 目標 じつげん を けんこうめん 実現 せいかつめん するために、健康面 とく ぐ ・生活面 かだい などから かだい 取り組む かだい べき かだい 課題 かだい や ないよう 内容 ないよう について ぐたいてき 具体的に き 決めます。

### (3) ぐたいてき 具体的な とく ぐ 取り組み

- そだ できあがった「わたしの そだ 育ち せいかつ プラン」に なか ぞって、生活 ぐたいてき の中 とく ぐ で とく ぐ 具体的な とく ぐ 取り組み とく ぐ を とく ぐ していきます。

### (4) とく ぐ 取り組み じょうきょう 状況 かくにん の確認 (振り返り)

- じぶん 自分 じしん 自身が むり 無理 とく ぐ なく とく ぐ 取り組む た ことができ もくひょう ている てきせつ のか、 た 立て もくひょう た てきせつ 目標 てきせつ が てきせつ 適切 てきせつ であ てきせつ った てきせつ のか かくにん を かくにん 確認 かくにん します。
- ぐたいてき 具体的な とく ぐ 取り組み かだい 課題 ないよう や ないよう 内容 めん が こうじょう できるよう こうじょう になった こうじょう のか、 めん どの こうじょう ような こうじょう 面 こうじょう が こうじょう 向上 こうじょう した こうじょう のか こうじょう を こうじょう 確認 こうじょう します。

したのか<sup>ひょうか</sup>（<sup>ひ</sup>振り<sup>かえ</sup>返り）します。

## (5) プランの<sup>みなお</sup>見直し

・<sup>ひょうか</sup>（<sup>ひ</sup>振り<sup>かえ</sup>返り）にもとづき、<sup>つぎ</sup>次の<sup>ぐたいてき</sup>具体的な<sup>と</sup>取り<sup>く</sup>組み<sup>もくひょう</sup>目<sup>ないよう</sup>標<sup>みなお</sup>や<sup>みなお</sup>内容<sup>みなお</sup>について、<sup>みなお</sup>見<sup>みなお</sup>直<sup>みなお</sup>し

し<sup>おこな</sup>を行<sup>おこな</sup>います。

・<sup>みなお</sup>見<sup>みなお</sup>直<sup>みなお</sup>した<sup>もくひょう</sup>目<sup>と</sup>標<sup>と</sup>につ<sup>く</sup>いて<sup>じょうきょう</sup>の<sup>かくにん</sup>取<sup>ひょうか</sup>り<sup>じ</sup>組<sup>き</sup>み<sup>けんとう</sup>状<sup>けんとう</sup>況<sup>けんとう</sup>の<sup>けんとう</sup>確<sup>けんとう</sup>認<sup>けんとう</sup>や<sup>けんとう</sup>評<sup>けんとう</sup>価<sup>けんとう</sup>の<sup>けんとう</sup>時<sup>けんとう</sup>期<sup>けんとう</sup>につ<sup>けんとう</sup>いて<sup>けんとう</sup>検<sup>けんとう</sup>討<sup>けんとう</sup>し

て<sup>き</sup>決<sup>き</sup>め<sup>き</sup>ま<sup>き</sup>す。

## 7. 「わたしの<sup>そだ</sup>育<sup>そだ</sup>ち<sup>そだ</sup>プ<sup>そだ</sup>ラン」をつ<sup>そだ</sup>く<sup>そだ</sup>っ<sup>そだ</sup>て<sup>そだ</sup>ま<sup>そだ</sup>し<sup>そだ</sup>ょう

### (1) 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>し</sup>知<sup>し</sup>る<sup>じ</sup>（<sup>じ</sup>自<sup>じ</sup>己<sup>じ</sup>理<sup>じ</sup>解<sup>かい</sup>）

#### ア) 情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>集<sup>あつ</sup>め<sup>あつ</sup>と<sup>ひ</sup>振<sup>かえ</sup>り<sup>かえ</sup>返<sup>かえ</sup>り

これまで<sup>いま</sup>や<sup>いま</sup>今<sup>いま</sup>の<sup>じぶん</sup>自<sup>じぶん</sup>分<sup>じぶん</sup>の<sup>すこ</sup>こ<sup>ひ</sup>と<sup>かえ</sup>につ<sup>かえ</sup>いて<sup>かえ</sup>少<sup>かえ</sup>し<sup>かえ</sup>振<sup>かえ</sup>り<sup>かえ</sup>返<sup>かえ</sup>っ<sup>かえ</sup>て<sup>かえ</sup>ま<sup>かえ</sup>し<sup>かえ</sup>ょう。

こ<sup>し</sup>と<sup>し</sup>や<sup>し</sup>知<sup>し</sup>り<sup>し</sup>た<sup>し</sup>い<sup>し</sup>こ<sup>し</sup>と<sup>し</sup>な<sup>し</sup>ど<sup>し</sup>が<sup>し</sup>あ<sup>し</sup>つ<sup>し</sup>た<sup>し</sup>ら<sup>し</sup>、<sup>まわ</sup>周<sup>まわ</sup>り<sup>まわ</sup>の<sup>おとな</sup>大<sup>おとな</sup>人<sup>おとな</sup>（<sup>さと</sup>里<sup>さと</sup>親<sup>おや</sup>さん<sup>おや</sup>、<sup>しせつ</sup>施<sup>しせつ</sup>設<sup>しせつ</sup>の<sup>しよくいん</sup>職<sup>しよくいん</sup>員<sup>しよくいん</sup>さ

ん<sup>じどう</sup>、<sup>じどう</sup>児<sup>じどう</sup>童<sup>じどう</sup>相<sup>じどう</sup>談<sup>じどう</sup>所<sup>じどう</sup>の<sup>たんどう</sup>担<sup>たんどう</sup>当<sup>たんどう</sup>ワ<sup>おや</sup>ー<sup>おや</sup>カ<sup>おや</sup>ー<sup>おや</sup>さん<sup>おや</sup>や<sup>おや</sup>親<sup>おや</sup>な<sup>おや</sup>ど）<sup>き</sup>に<sup>き</sup>聞<sup>き</sup>い<sup>き</sup>て<sup>き</sup>ま<sup>き</sup>し<sup>き</sup>ょう！<sup>じぶん</sup>自<sup>じぶん</sup>分<sup>じぶん</sup>を

理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>す<sup>り</sup>る<sup>り</sup>た<sup>り</sup>め<sup>り</sup>に<sup>り</sup>、<sup>じぶん</sup>自<sup>じぶん</sup>分<sup>じぶん</sup>に<sup>かん</sup>関<sup>かん</sup>する<sup>かん</sup>情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>や<sup>しりょう</sup>資<sup>しりょう</sup>料<sup>しりょう</sup>を<sup>か</sup>も<sup>か</sup>と<sup>か</sup>に<sup>か</sup>、<sup>か</sup>過<sup>か</sup>去<sup>か</sup>の<sup>じぶん</sup>自<sup>じぶん</sup>分<sup>じぶん</sup>や<sup>いま</sup>今<sup>いま</sup>の<sup>じぶん</sup>自<sup>じぶん</sup>分<sup>じぶん</sup>に

つ<sup>ひ</sup>いて<sup>ひ</sup>、「<sup>ひ</sup>振<sup>かえ</sup>り<sup>かえ</sup>返<sup>かえ</sup>り<sup>かえ</sup>シ<sup>かえ</sup>ー<sup>かえ</sup>ト<sup>かえ</sup>」<sup>かえ</sup>（<sup>かえ</sup>シ<sup>かえ</sup>ー<sup>かえ</sup>ト<sup>かえ</sup>1）<sup>かえ</sup>を<sup>かえ</sup>活<sup>かえ</sup>用<sup>かえ</sup>（<sup>かえ</sup>具<sup>かえ</sup>体<sup>かえ</sup>例<sup>かえ</sup>を<sup>かえ</sup>参<sup>かえ</sup>照<sup>かえ</sup>）<sup>かえ</sup>し<sup>かえ</sup>て<sup>かえ</sup>、<sup>ひ</sup>振<sup>かえ</sup>り<sup>かえ</sup>返<sup>かえ</sup>り<sup>かえ</sup>を<sup>ひ</sup>し<sup>ひ</sup>て<sup>ひ</sup>下<sup>ひ</sup>さ<sup>ひ</sup>い。

#### イ) チェック

いま <sup>じぶん</sup>の<sup>こと</sup>について <sup>おとな</sup>と <sup>いっしょ</sup>に <sup>はなし</sup>をしながら、“よい<sup>てん</sup>（プラスをさらにプラスにしたい<sup>てん</sup>点）”、“き<sup>てん</sup>になる<sup>てん</sup>点（マイナスをプラスにしたい<sup>てん</sup>点）” などについてチェックしていきましょう。

## (2) プランづくり（<sup>もくひょう</sup>目標づくり）

### ア) なりたい<sup>じぶん</sup>自分<sup>か</sup>を書いてみる

シート1の内容<sup>ないよう</sup>をもとに、2年後<sup>ねんご</sup>くらいに <sup>じぶん</sup>なりたい<sup>じぶん</sup>自分を「なりたい<sup>じぶん</sup>自分になる<sup>か</sup>プラン」（シート2）に書いてみましょう！

### イ) 必要<sup>ひつよう</sup>なこと<sup>たいせつ</sup>や大切<sup>か</sup>なこと<sup>か</sup>を書いてみる

なりたい<sup>じぶん</sup>自分になる<sup>たいせつ</sup>ために、これから必要<sup>ひつよう</sup>なこと<sup>たいせつ</sup>や大切<sup>か</sup>にしていくこと（持ち続ける<sup>も</sup>こと）などを書いてみましょう。

### ウ) 取り組<sup>とく</sup>むこと<sup>せってい</sup>を設定<sup>せ</sup>する

<sup>おとな</sup>と <sup>そうだん</sup>相談しながら <sup>とく</sup>取り組<sup>こうもく</sup>む項目<sup>ないよう</sup>や内容<sup>せってい</sup>を設定<sup>せ</sup>していきましょう。

### エ) 相談<sup>そうだん</sup>・確定<sup>かくてい</sup>

よいプランになるように、できあがった「なりたい<sup>じぶん</sup>自分になる<sup>あん</sup>プラン」（案）を、<sup>おとな</sup>大人（<sup>おや</sup>親、<sup>さとおや</sup>里親さん、<sup>しせつ</sup>施設の<sup>しょくいん</sup>職員さん）と <sup>そうだん</sup>相談、<sup>きょうぎ</sup>協議して <sup>かくてい</sup>確定して <sup>くだ</sup>下さい。

### (3) 取り組み

自分で考え相談して決めた「なりたい自分になるプラン」にもとづいて、取り組む内容について、自分のペースで継続的に取り組んでいって下さい。

### (4) 取り組み状況の確認・評価（振り返り）

#### ア) 取り組み状況の確認

自分自身が、「取り組む内容」について無理なく継続的に取り組むことができているのか確かめて下さい。「わたしの育ちプラン」で立てた「取り組む内容」が達成されるように進んでいるのか確かめて下さい。「取り組む内容」の達成が、なりたい自分（大きな目標）に近づいているのかどうか確認して下さい。

#### イ) 取り組み状況の評価（振り返り）

取り組む課題や内容が達成できたのか、あるいはどのような面が良くなったのかについて、自分自身で評価（できた・もう少し・これから）するとともに、大人（里親さん、施設の職員さん、児童相談所の担当ワーカーさんや親など）からも評価してもらって下さい。

### (5) プランの見直し

評価結果にもとづいて、「わたしの育ちプラン」の見直しを行って下さい。



さいど、じこりかいふか、もくひょうとく、ないようさいけんとう、もくひょう  
やとく、ないようみなお、くだ、じゅうぶんけんとう、けっかみなお、けいぞく  
しておな、ないよう、けっこう

わたしの育ちプラン

シート1

振り返りシート

○過去の自分はどんな人？

○今の自分はどんな人？

○これから自分はどんな人になりたい？

**今の自分のことについて、大人と一緒に振り返りながら確認してみよう！**

	よい点（プラスをさらにプラスにしたい点）	気になる点（マイナスをプラスにしたい点）
自分自身のこと （性格とか健康面とか）		
生活のこと（今の暮らしや人とかかわり）		
学校や仕事のこと （勉強や進路・就労とか）		
家族のこと		
趣味や遊び、地域との関わり		

わたしの育ちプラン

シート2

なりたい自分になるプラン

1：なりたい自分になりたい！

今の私のなりたい自分（大きな目標）

2：なりたい自分になるために必要なことや大切にすること考えてみよう！

必要なこと・大切にすること（いくつでも大丈夫）

3：毎日の生活で具体的に取り組むことを考えてみよう！

項目	取り組む内容	振り返り
		できた・もう少し・これから 大人から…
自分自身のこと		できた・もう少し・これから 大人から…
生活のこと		できた・もう少し・これから 大人から…
学校や仕事のこと		できた・もう少し・これから 大人から…
家族のこと		できた・もう少し・これから 大人から…
趣味や遊び・地域の中 で		できた・もう少し・これから 大人から…

定期的と一緒に振り返りましょう！ 振り返りをともに、大人も応援します！

作成年月日： 年 月 日／一緒に考えた人：

## 作成にあたっての養育者の留意事項

- ① 作成は子どもと大人が話をしながら作成してください。
- ② 作成にあたっては子どもが相談しやすい大人と一緒に取り組んでください。
- ③ 項目を埋めることができなくても大丈夫です。そこから子どもと話をしていくことが大切です。
- ④ 子どもの状況に合わせて、振り返りの内容、確認する内容、項目の設定などについて調整を行ってください。
- ⑤ 子ども自身の年齢や入所してからの期間、退所が近づいているかどうかなどの状況により、項目の中で示される内容が異なると思います。その都度、子どもの状況に合わせて取り組むべき項目数や内容についての配慮をお願いします。
- ⑥ シート2「3:毎日の生活で具体的に取り組むことを考えてみよう！」の一番上の項目の空欄はフリー記入欄です。子どもが一番大切にしたいことや該当する項目がない場合など、子どもの希望に応じて記入してください。
- ⑦ シート2を活用して更新して行ってください。また「なりたい自分」が変わることもあります。その際には、再度子どもと一緒に作成してください。