

第1章 自分らしい人生をつくる

年 組 番

② 5つの自立度チェック

名前

① 次の項目について、できるは○を、できないは×を、迷ったら△をつけよう。

○=4点 △=2点 ×=0点 で計算しよう。100点満点。

生活的自立	自分で健康を管理し、栄養のバランスのとれた食事をしている		() 点 /20 点
	家族や自分の食事を、一人で作ることができる		
	季節や目的に合った衣服を自分でコーディネートしている		
	自分で洗濯したり、アイロンがけやボタンつけができる		
	身の回りの整理・整頓ができ、自分の部屋の掃除をしている		
精神的自立	生涯を見通した生活設計（ライフプラン）を考えている		() 点 /20 点
	将来自分の職業や進路について考えている		
	社会のニュースや問題に関心を持ち、自分なりの考えを持っている		
	自分の言葉や行動に責任を持ち、時と場合に応じて使い分けられる		
社会的自立	物事を決めるとき、最終的に自分で決断することができる		() 点 /20 点
	家族や友人、近所の人に自分から挨拶ができる		
	「ありがとう」や「ごめんなさい」を自分から言える		
	自分とは違う意見の人でも、理解しようと話を聞くことができる		
経済的自立	年齢や文化が違う人とも、相手を尊重して付き合うことができる		() 点 /20 点
	誰に対しても、自分の考えを率直に伝えることができる		
	生活にどれくらいお金が必要か分かっている		
	計画的な見通しをもって、お金を使っている		
	将来に備えて、貯金をしている		
性的自立	契約や消費者信用に関する基礎的な知識を持っている		() 点 /20 点
	自分で収入を得て生活をしている		
	男女の身体のしくみや生理的な特徴と違いを理解している		
	性感染症とその予防についてと、避妊についての知識がある		
	性的欲求をコントロールし、責任ある行動をとれる		
合計	好きな相手であっても、いやなときは意思表示することができる		() 点 /100 点
	お互いの性について話し合い、対等なパートナーシップを築くことができる		

② あなたは、どの自立の項目が低かったらうか。 ()

- A 生活的自立が低かった人 ⇒ 第5章（食生活）、第6章（衣生活）、第7章（住生活）を勉強して、健康に自分らしい生活を創造していこう！
- B 精神的自立が低かった人 ⇒ 第9章（生活設計）を勉強して、人生のさまざまな出来事に直面したとき、最終的に自分で決定できるようになろう！
- C 社会的自立が低かった人 ⇒ 家庭科の授業全体を通じて、他者理解を深めコミュニケーション技術を磨いていこう！
- D 経済的自立が低かった人 ⇒ 第8章（経済生活）や第9章（生活設計）を勉強して、職業や経済への関心を高めていこう！
- E 性的自立が低かった人 ⇒ 第1章（家族・家庭）や第2章（保育）を勉強して、性についての理解を深め、自分の家族観、結婚観、保育観を育てていこう！