

SEL 内省チェックリスト

自己認識		とても 難しい	難しい	出来る	簡単に 出来る
感情の自覚	今この瞬間の自分の感情が自覚でき、それを言葉に表すのは…				
	自分の感情を起こしている要因と自分の感情がどう自分に影響しているかを理解するために内省するのは…				
	自分の感情、考え、先入観が自分の行動や他人や状況に対する正負の反応に影響していることを自覚するのは…				
アイデンティティと自己知識	自分の長所と限界を現実的に自覚するのは…				
	自分の人種、文化、経験、環境、他人などによって自分のアイデンティティがどう形作られているのかを考え自覚するのは…				
	自分のアイデンティティがどう自分の考え方、先入観、偏見を形作っているのかを考え自覚するのは…				
成長と目的意識	子供が成功できるようによりよく支援するためのスキルを学び磨き続けるのは…				
	自分自身が自分の未来に影響を与えると信じ、自分の夢を達成していくのは…				
	自分の仕事や家族やコミュニティに自分がどう貢献しているか認識するのは…				

自己管理		とても 難しい	難しい	出来る	簡単に 出来る
感情の管理	他人に悪影響を及ぼさないように自分の強い感情を管理する方法を見つけるのは…				
	苛ついている時でもなんとか物事を終えるのは…				
	ストレスを感じたり不安に感じている時に自分を落ち着かせるのは…				

モチベーション・行動・目標設定	得意とする分野での自分のさらなる向上や成長を自分に求めていくモチベーションが維持できるほどのレベルの高い期待を自分に対して持つのは…				
	自分やコミュニティにとって大切な問題において自分が行動して影響を与えていくのは…				
	やや困難だけれど達成しうる目標を測定可能な形で設定し、目標達成までの具体的なステップを計画するのは…				
計画性と脳内整頓	新しい情報や現実と直面した時に自分の計画を修正するのは…				
	複数のことをこなさなければならない時に集中力やエネルギーを回復する方法を思い付くのは…				
	仕事と自己充電する時間のバランスを取るのは…				

社会認識		とても難しい	難しい	出来る	簡単に出来る
共感・思いやり・いたわり	言葉や言葉以外の表情や動作から他人の感情や見方を把握するのは…				
	他人の感情に注意を払い、自分の言葉や行動がどう他人に影響しているかを自覚するのは…				
	他人が何らかの形で傷ついているのに気付いた時にその人へ気遣いをするのは…				
他人の観点	自分とは違う人種、民族、文化の人の経験について学ぶのは…				
	自分とは考え方の違う人から学ぶのは…				
	ある出来事における自分の見方を申し出る前に他人の経験や見方を聞くのは…				
社会関係の理解	社会システムや歴史や組織の力に人が動かされていることを理解するのは…				
	コミュニティ・仕事場内の文化の違いを認識し尊重するのは…				
	他の子供や家族の長所に気付き自分達のパートナーとして認識するのは…				

人間関係 スキル		とても 難しい	難しい	出来る	簡単に 出来る
コミュニケーション	人の話を聞いている時に集中して、その人が意味していることを考えるのは…				
	人を飽きさせないように自分にとって大切なことを説明するのは…				
	子供や家族やコミュニティの仲間と人種や人種差別について正直に会話をするのは…				
人間関係や チームワーク作り	自分とは異なる人種、文化、社会経済地位の家庭からの子供やその家族やコミュニティの仲間と意味のある関係を築くのは…				
	自分の周りの人と知り合いになるのは…				
	他人と協力して仲間の雰囲気を作り上げるのは…				
	必ず皆がアイデアを共有する機会を持つように働きかけるのは…				
問題解決の 介入・管理	誰かに不安や不快にさせられた時に自分がどう感じているのかその人に伝えると同時にその人の考え方を聞くのは…				
	自分の間違いを自分にも他人にも率直に認め、間違いを直すことに取り組むのは…				
	問題解決の際に起こる自分の中の不快感を処理し、問題関係者全員の気持ちを聞き、いろんな見方があることを皆に理解させるのは…				

責任ある 決断		とても 難しい	難しい	出来る	簡単に 出来る
問題分析	問題の根本的な原因の調査をするのに関連情報を集めるのは…				
	現状を考察し、家族や仕事場やコミュニティの生活に新しい考え方を採り入れていくために継続的に成長する必要性があることを認めるのは…				
	問題解決法を選んだり、新しいプロジェクトを始める前に、それによって影響を受ける人と協力して問題の調査をするのは…				
解決法の見 極め	問題解決のために、それによって影響を受ける人と一緒に問題のキーポイントに関連する解決法を複数考え出し、各解決法を取った場合の結果を予想するのは…				
	多数から支持を得られない解決策に決定しなくてはならない時でも、その困難を克服する実用的且つ丁寧なアプローチを考え付くのは…				
	自分の決断が子供や子供を囲むコミュニティからどう受けとめられるかを考慮するのは…				
影響につい ての内省	目標に向かっての進み具合や手段を個人やグループで省みるのに時間をかけるのは…				
	自分個人やプロとしての決断がどう他人の生活に影響しているか考えるのは…				
	自分が個人的にもしくは仕事に関連しているコミュニティを少しでも良い場所にするために貢献するのは…				