

5つの「基本的欲求」の満たし方を考えよう！

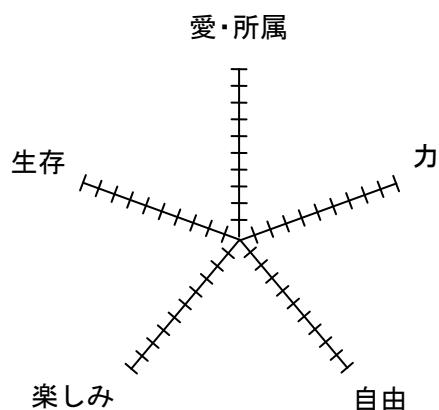
年 組 番 名前

1. 基本的欲求の強さ、充足度をグラフにしてみよう。

①前時で行った、5つの「基本的欲求」の強さの数をグラフにしてみよう

②次ページの「基本的欲求の充足度のアンケート」を行い、○の数を確認しよう。

③ ②の結果を、合わせてグラフにしてみよう。
(○1つにつきメモリ2つ分)



2. 「基本的欲求」の満たし方について考えよう。

◇次の3つの項目に○がつかなかった人のために、どうしたら○がつくようになるか考えてみましょう。

項 目	○がつくようになるための具体的な方法
愛・所属の欲求 友達に自分の願いや気持ちを話せる	
力の欲求 難しいことがあっても、すぐにはあきらめない	
楽しみの欲求 1日のうちで、楽しいと感じる時間がある	

3. 本時の振り返り

◇基本的欲求の充足度についてのアンケートで、充足度が低かった項目について、充足度を高めるために自分ができそうなことを考えて、書いてみよう。

項目番号	できそうなこと

基本的欲求の充足度についてのアンケート

	↓「あてはまる」項目に○をつけてください。		○の数
愛・所属の欲求	1	自分には仲の良い友達がいる	
	2	友達に自分の願いや気持ちを話せる	
	3	家族に自分の願いや気持ちを話せる	
	4	クラスや学校の中に、自分の居場所があると感じる	
	5	自分にとって、家庭は温かくリラックスできる場所である	
力の欲求	6	自分は、自分が決めたことを実行できている	
	7	誰かに努力や成果を認められている	
	8	難しいことがあっても、すぐにはあきらめない	
	9	自分は人の役に立っていると思う	
	10	自分は人から信頼されている	
自由の欲求	11	何かを選ぶとき、自分の意志で決めている	
	12	自由に過ごせる時間を持っている	
	13	やりたいことを、自分のやり方で行うことができる	
	14	人に指図されることは少ない	
	15	自分のペースを大切にしている	
楽しみの欲求	16	1日のうちで、楽しいと感じる時間がある	
	17	何をして楽しむか、アイディアを持っている	
	18	自分には、熱中できるものがある	
	19	自分は、いろいろなことに楽しみを見いだせる	
	20	自分は笑うことや笑わせることが好きだ	
生存の欲求	21	自分は健康である	
	22	必要な睡眠はとれている	
	23	バランスよく食べている	
	24	疲れはたまっていない	
	25	不安や危険をあまり感じないで生活できている	