

<記録の取り方について>

- 休校期間のうちの5日間、起床から就寝まで自分の行動記録をつける。
- 以下の様式で記入する。

時間	行動項目	内容	考察
7:00	起床	起床後布団をたたむ。	天気がよかったので、布団を後で干すように、シーツをとっておいた。
...			
14:00	お菓子作り	カップケーキを作る。	動画を見て作成した。妹も一緒に行った。妹は「うまくできない」と泣いていた。「大丈夫、上手だよ」と励ますように声をかけた。

- 時間は24時間の表記とする。
- 考察は誰が見てもわかるように、客観的に記入する。

<記録の練習>

- 何でもいいので、ニュース番組を5回見る。
- そのキャスターの観察記録をつける。
- 以下の様式で記入する。

キャスターの名前	
性別	
年齢	
服装	
話し方	
顔の特徴	
声の様子	
表情の様子	
気になったこと	

<記録の練習>

- 自分の特徴をできるだけ詳しく書く。
- 箇条書きでも結構です。