

5. 自分の生活をふりかえってみよう

1. 生活のチェック

電気やガスを使いすぎているかな？エネルギーを大切に使うために、毎日の生活をふり返ってみよう！
まずは自分の目標を立てて、1週間、自分の行動をチェックしてみて！

このワークシートは、パワーポイントで自分の答えを入力することができるよ！

パワーポイント版： https://www.city.kobe.lg.jp/documents/2997/jibun_5-1.pptx

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
自分の目標をたてよう もくひょう エネルギーを大切にするためにできること	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
できたら「O」をつけてね ここにあなたの目標を書いてね	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
見たい番組がないとき テレビのスイッチを 切ったかな？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
冷蔵庫からものを取り とき、できるだけ早く ドアを閉めたかな？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
エアコンや暖房器具 などを使うとき、室温 に気をつけたかな？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
夏28℃ 冬20℃							
昼の明るいときや 誰もいない部屋の 照明は、消したかな？	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

自分の目標は達成できたかな。どんなことがむずかしかったかな。感想を書いてね。

2. 暮らしの中での「もったいない」さがし



おうちや、まち・学校で、電気やガスが「もったいない」と感じたことを書いてみよう。

このワークシートは、パワーポイントで自分の答えを入力することができるよ！

パワーポイント版： https://www.city.kobe.lg.jp/documents/2997/jibun_5-2.pptx

おうち

（例）誰もいない部屋^へのテレビがついたままだった。

まち
学校

（例）誰もいない教室^{れい}の電気がつきっぱなしだった。

学びを
サポート
する
大人の方へ



「もったいない」探しを通じて、電気やガスをむだにしないライフスタイルについて考えてみましょう。

1. 「むだ」や「もったいない」という言葉は、児童にとって少し難しいかもしれません。
事例をあげて説明してください。（例）見ていないのにテレビをつけている、など。
2. 「むだに電気やガスを使っていたな」とか「もったいない」と感じたことは、どんな小さなことでもかまいません。
実際にはむだ使いではないことでも、感じたことを記入するように指導してください。
また、家の人がしていた「むだ使い」「もったいない」を記入してもかまいません。
3. 電化製品によっては、長時間使うことがそのまま電気のむだ使いではない場合もあります。
＜例＞エアコンをつけたり消したり繰り返すより、ゆるく（弱などで）つけたままのほうが省エネになることも。

もったいないの例
（家庭編）

- ① ゲームをする時間が長かった。
- ② 冷蔵庫を何度も開けた。
- ③ シャワーを流しっぱなしにしていた。
- ④ エアコンを「強」にした。

もったいないの例
（まちや学校編）

- ① 自動販売機がたくさんある。
- ② 天気がいいのに明かりがついている。