

自分はどうな人？



レッスン 1

これまでの自分を振り返って、次の(1)～(3)に従って、後の表に書き出してみよう。

- (1) 学校や家庭で、「がんばったこと」「忘れられないこと」を上段に書きなさい。
- (2) それぞれについて、自分ではどのような思いや感想をもっているかを中段に書きなさい。
- (3) 以上から、自分はどのような性格をもっているかと考えられるかを下段に整理しなさい。

②忘れられないこと	①がんばったこと	
		(1) 箇条書きにする
		(2) そのときの思いや感想
		(3) 自分の性格は？

レッスン 2

家族や友人に、自分はどのような人間に見えるかを尋ね、その内容と、合わせて、自分の長所と短所を書き出してみよう。

レッスン 1

の結果とを

長 所
短 所

レッスン 3

レッスン 2 で書き出した「短所」を「長所」に置き換えて書いてみよう。

長所に置き換えると

レッスン 4

レッスン 3 までのことを踏まえて、自分を一言で表すキャッチフレーズは何かを考えて書いてみよう。

--

ヒント

好きな言葉や四字熟語があれば、それも利用してよい。

20 自分はどんな人？

自分がどんな人間であるかを知ることが重要です。進路を考えるとき、他人との付き合いに悩むとき、自分を知っていれば冷静な判断ができて、問題に対処できます。

自分を知るには、これまでの自分を振り返るのが効果的です。これまでの経験を通して、どんなことを学んだか、どのように成長してきたかを考えてみましょう。

また、他人の目から見た自分を知ることが大切です。周りの人に、自分がどのように見えているかを尋ねてみましょう。他人の目には、自分が気づかない面が見えているものです。

自己分析と他己分析の結果を合わせて、自分の長所・短所を整理してみましょう。
短所も見方によって長所になります。例えば、「気が短い」という短所は「積極的」という長所に、「自分の意見を押し付ける」という短所は「自分の意見を主張できる」長所につながっています。短所を長所に切り替えるにはどうすればよいか考えてみましょう。

自己分析

- (1) これまでの生活で、「がんばったこと」「感動的なことや忘れられない出来事」を思い出す。
- (2) そのことで、「学んだこと」「自分の中で変化したこと」はなかったか。
- (3) 以上を踏まえて、自分はどんな性格と考えられるか。簡条書きに書き出す。

他己分析

- (1) 友達・家族・先生に自分がどんな人に見られているかを聞いてみる。
- (2) 他人の意見を整理して、自分がどのように見られているかを簡条書きにする。

長所と短所

- (1) 自己分析と他己分析の結果を、長所と短所に分けて整理する。
- (2) 短所に整理されたものについて、視点を変えれば長所になりそうなものがないかを考える。

自分を短い言葉で表す

相手に自分を理解してもらうため、自分を一言で表すキャッチフレーズや自分のモットーを考えておこう。

レッスン 1

これまでの自分を振り返って、次の(1)～(3)に従って、後の表に書き出してみよう。

- (1) 学校や家庭で、「がんばったこと」「忘れられないこと」を上段に書きなさい。
- (2) それぞれについて、自分ではどのような思いや感想をもっているかを中段に書きなさい。
- (3) 以上から、自分はどのような性格をもっているかと考えられるかを下段に整理しなさい。

②忘れられないこと	①がんばったこと	
		(1) 簡条書きにする
		(2) そのときの思いや感想
		(3) 自分の性格は？

レッスン 2

家族や友人に、自分はどのような人間に見えるかを尋ね、その内容と、結果とを合わせて、自分の長所と短所を書き出してみよう。

長 所	短 所

レッスン 3

レッスン 2 で書き出した「短所」を「長所」に置き換えて書いてみよう。

長所に置き換えると

レッスン 4

レッスン 3 までのことを踏まえて、自分を一言で表すキャッチフレーズは何かを考えて書いてみよう。

ヒント

好きな言葉や四字熟語があれば、それも利用してよい。