20　自分はどんな人？［実践］

　自分がどんな人間であるかを知ることは重要です。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も大切です。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」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

⑴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。

⑵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。

⑶以上を踏まえて、自分はどんな性格と考えられるか。箇条書きに書き出す。

他己分析

⑴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。

⑵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箇条書きにする。

長所と短所

⑴自己分析と他己分析の結果を、長所と短所とに分けて整理する。

⑵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⑴～⑶に従って、後の表に書き出してみよう。

⑴　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。

⑵　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。

⑶　以上から、自分はどのような性格をもっている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 |  |
|  |  | ⑴　箇条書きにする |
|  |  | ⑵　そのときの思いや感想 |
|  |  | ⑶　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、レッスン１の結果とを合わせて、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。

【解答】

レッスン１（例）

⑴箇条書きにする

①がんばったこと

　・吹奏楽部に所属して地区大会で入賞した。

　・食品関係のことに興味があるので、関連する本を自分で探して次々と読んだ。

②忘れられないこと

　・高校二年の夏休み前に親友が転校していってしまった。

　・夏休みにオーストラリアからの留学生がわが家にホームステイをした。

⑵そのときの思いや感想

①がんばったこと

　・あきらめないこと、楽しんで行動することの大切さを知った。

　・関心をもっていることは、次々と調べたくなった。

②忘れられないこと

　・大事なものを失うことのつらさを強く感じた。

　・お互いのコミュニケーションをとることの重要さと難しさを強く認識した。

⑶自分の性格は？

　・まじめで、責任感が強い。

　・最後まで諦めずに、楽しみながらがんばれる。

　・さびしがり屋で涙もろい。

　・人見知りで、自分から積極的に話しかけたりするのが苦手だ。

レッスン２（例）

〔長所〕・落ち着いている。

　　　 ・まじめで、責任感が強い。

　　　 ・最後まで諦めずに、楽しみながらがんばれる。

〔短所〕・人見知りで、自分から積極的に話しかけたりするのが苦手だ。

　　　 ・引っ込み思案だ。

レッスン３（例）

　・他人に対して表面的なことで判断しようとせず、ゆっくり冷静に観察して人を理解しようとする。

　・落ち着きがあって、他人に流されたりしない。

レッスン４（例）

　・どんなことにも楽しみを見つけよう。