

自己理解

自分のことを知ろう

【目的】

- 就職活動において自己理解が大切だということを知る
- 自分の性格傾向について考え、まとめる

おも 主なワークの種類



こじん 個人ワーク

じゅこうび 受講日:

し めい 氏名:



「自分じぶんはこんな人ひとです」と表現ひょうげんできるよう、
まずは次つぎのワークシートつかを使い、自分自身じぶんじしんの性格傾向せいかくけいこうを見つけてみましょう。

(例) ① 私わたしは物事ものごとをポジティブかんがに考えます



① 私わたしは物事ものごとをポジティブかんがに考えます



② 私わたしは穏やかおだです



③ 私わたしは継続力けいぞくりょくがあります



④ 私わたしは短期集中型たんきしゅうちゅうがたです



⑤ 私わたしは自分の意見いけんを言うことができます



⑥ 私わたしは人の意見いけんや必要ひつように合わせて、考え方かんがを変かえることができます



⑦ 私わたしは慎重しんちょうです



⑧ 私わたしはスピード重視じゅうしです



⑨ 私わたしは気配りきばができます



⑩ 私わたしはすぐ行動こうどうに移うつすことができます



⑪ 私わたしは計画けいかくを立てるたことができます

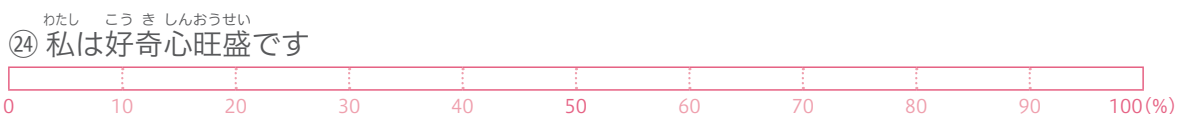
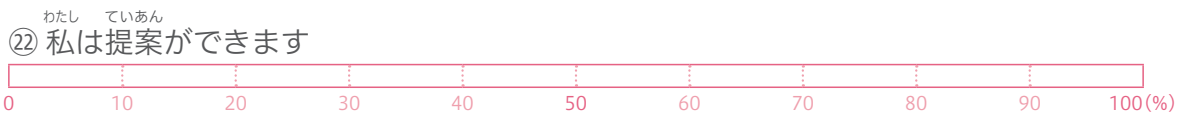
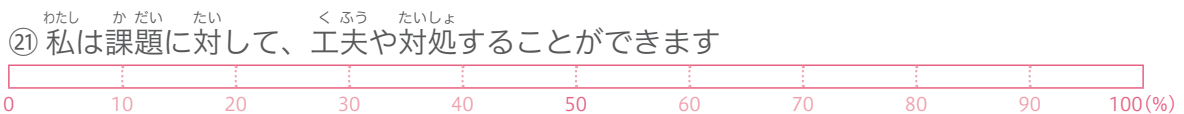
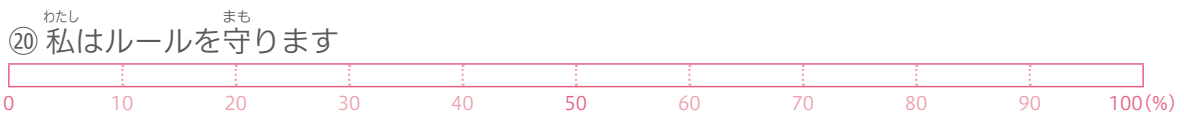
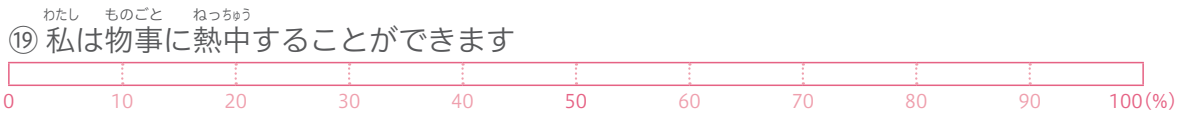
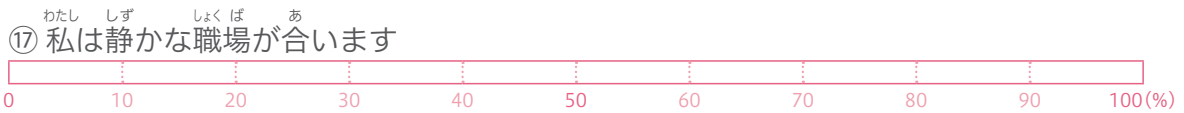
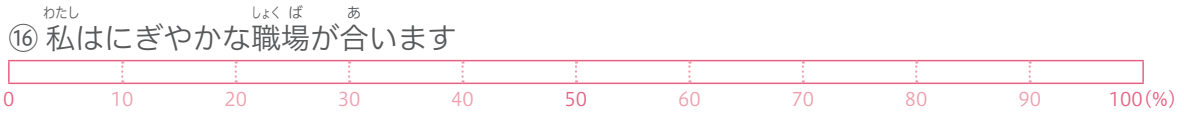
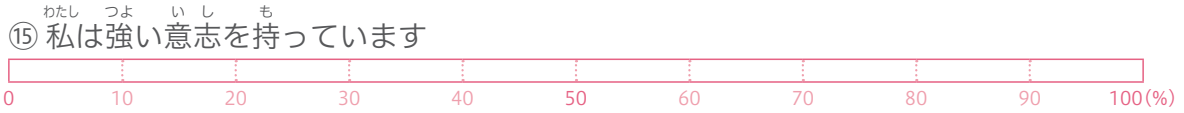
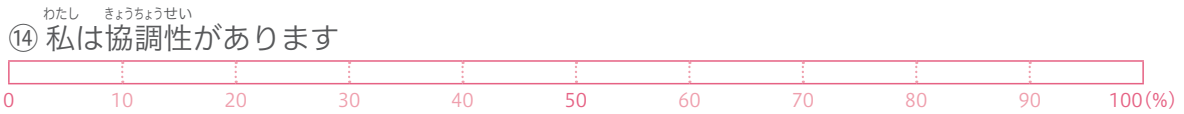


⑫ 私わたしは人のサポートサポートができます



⑬ 私わたしはリーダーシップリーダーシップがあります







P5 ~ P6 のワークシートを見返しながら、
自分に「よく当てはまっている」「パーセンテージが高い」と感じる項目を
上位 3 つ選び、具体的なエピソードを考え、記入しましょう。

よく当てはまっている、もしくはパーセンテージが高い項目

わたし ひと
私はこんな人です

ぐ たいてき り ゆう き にゆう
具体的なエピソード（または理由）を記入しましょう

わたし
（例） 私は
ひと
人のサポートができます

グループワークではサブリーダー役が多く、
リーダーが進行しやすくするためにどんなことを手伝ったら
よいか考えて行動しています。具体的には、
ホワイトボードに板書したり、グループの仲間への声かけを
意識的に行い、リーダーをサポートしています。

1

2

3

おわりに

じ こ り かい ふか
自己理解を深めていくことで、

じ ぶん き
自分のできることや自分のやりたいことに気づきやすくなり、

けつ か き ぎょうえら しょくぎょうえら やく だ
結果として企業選びや職業選びに役立ちます。

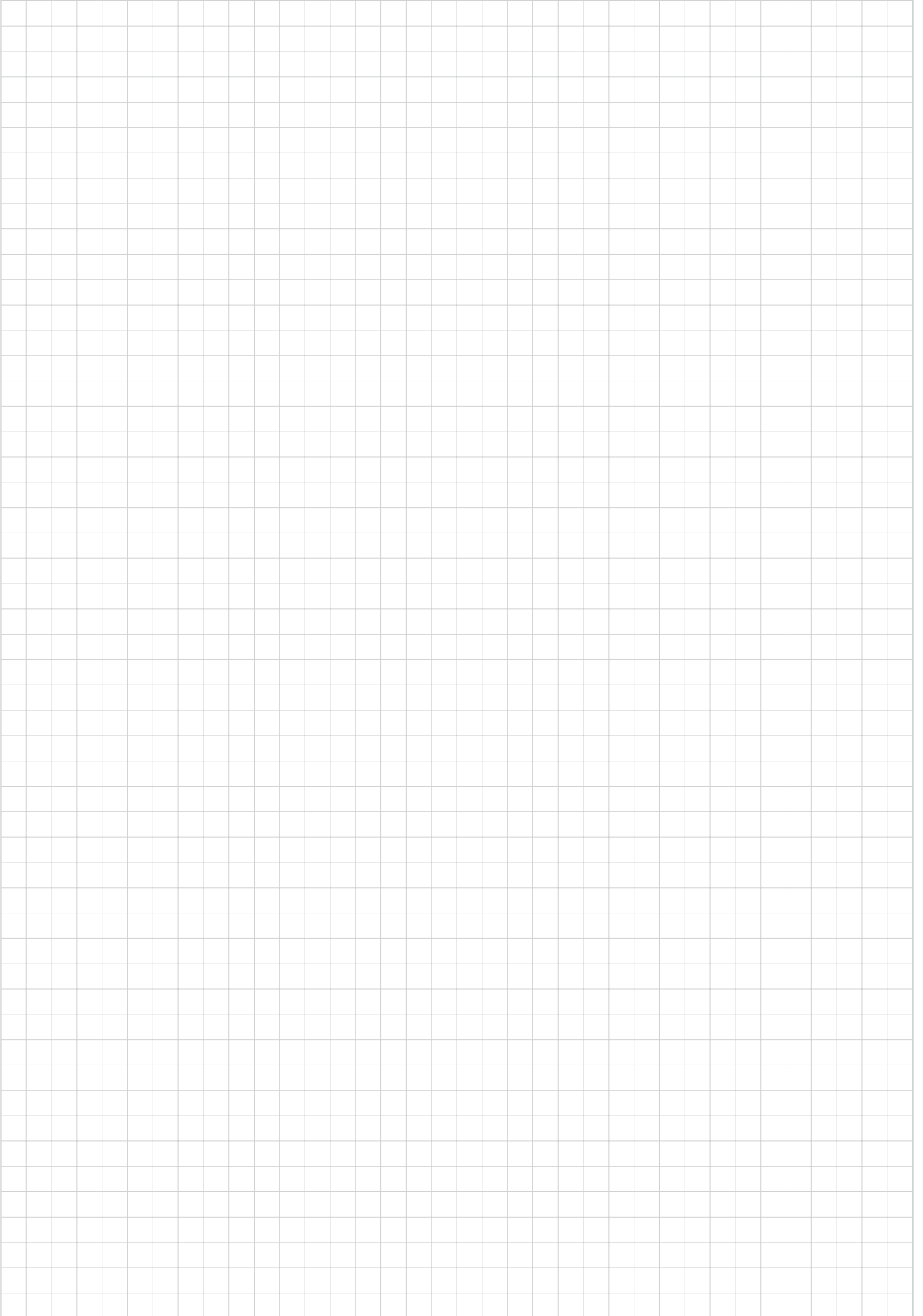
めんせつ じ めんせつかん たい しゅうしょく ごと はたら なか ま たい
また、面接時は面接官に対して、就職後は働く仲間に対して、

じ ぶん つた こう か
自分のことを伝えやすくなるという効果もあります。

めんせつ じ めんせつかん ひと き ば あい そな
まずは、面接時に「あなたはどんな人ですか？」と聞かれた場合に備えて、

じ ぶん じしん かいとう よ
自分自身について1つ2つ回答できるようになると良いでしょう。

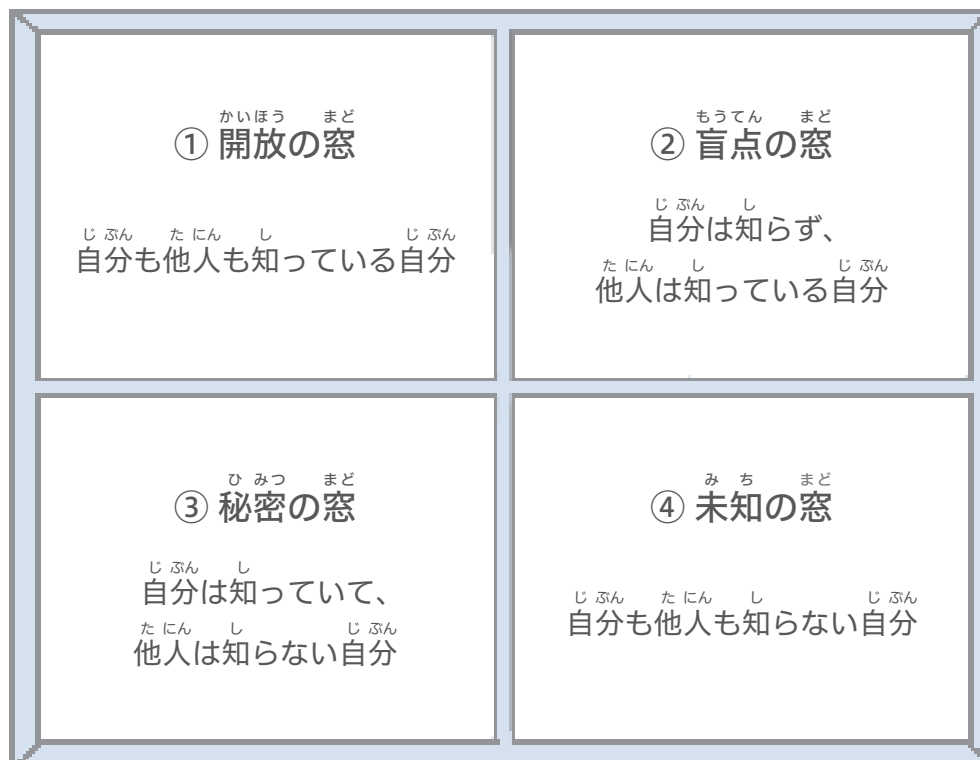
ほんじつ まな き あ す じっせん
本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと



ジョハリの窓^{まど}

1 ジョハリの窓^{まど}とは

ジョハリの窓^{まど}とは、「自分が知っていること^{じぶん し}」、「他人が知っていること^{たにん し}」といった領域^{りょういき}の組み合わせからできているモデルで、次の4つの領域^{りょういき}に分けられます。



もともとは、「対人^{たいじん}関係^{かんけい}における気^きづきのグラフモデル」として発表^{はつぴょう}されたものでもあるため、ジョハリの窓^{まど}の視点^{してん}から自己^じ理解^{こり}を深^{ふか}めることができます。

2 開放の窓を広げよう

就職活動における自己理解では、「開放の窓」の領域を広げることが有効です。

「開放の窓」が広がるということは、

自分も周囲の人も「自分」という人間を理解している状態になる、ということです。

お互いに、相手をよく知らずにコミュニケーションをとるよりも、

親近感を持ったり、安心できたりすることから、

より良い人間関係の構築に繋がるという効果があります。

「開放の窓」を広げるには、自分の情報を人に伝えたり、

周囲の人から自分の印象を聞いたりすることで、

「自分も他人も知っている自分」を増やしていくと良いでしょう。

利用者・支援者・家族・友人など、共に過ごす時間が多い人を選び、

自分の印象について聞いてみましょう。

