「自分の長所・短所」②

年　　　　組　　　　番

氏名

１　長所と短所を考えよう。

|  |  |
| --- | --- |
| 自分が長所と思う点 | 自分が短所と思う点 |
|  |  |
| 友だちから見た自分の長所 | |
|  | |

２　自分の短所の克服方法について，友だちからアドバイスをもらおう。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

３　これからの目標（短所の克服方法）

|  |
| --- |
|  |

●今日の学びを今後どのように活かしていきたいですか（今の気持ち）。

|  |
| --- |
|  |

今日の学習について，あてはまるところに〇をつけましょう

４：とてもそう思う　３：思う　２：あまり思わない　１：まったく思わない

・自分の長所と短所に気づくことができましたか　　　　　　［　４　　　３　　　２　　　１　］

・自分の短所の克服方法を考えることができましたか　　　　［　４　　　３　　　２　　　１　］

・授業には積極的に参加できましたか　　　　　　　　　　　［　４　　　３　　　２　　　１　］

・今日の学びをこれから活かしていこうと思いますか　　　　［　４　　　３　　　２　　　１　］

◆エゴグラム解説

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 特徴 | | この部分が高い人 | | この部分が低い人 | |
| ＜プラス面＞ | ＜マイナス面＞ | ＜プラス面＞ | ＜マイナス面＞ |
| CP | 厳しい  親 | ・責任感が強い  ・ルールを守る  ・努力家 | ・批判的  ・自分の価値観が絶対 | ・大らかな  ・柔軟性がある  ・融通がきく | ・ルーズである  ・けじめがない  ・流されやすい |
| NP | やさしい親 | ・やさしい  ・世話好き  ・思いやりがある | ・過保護  ・相手を甘やか  　す | ・さっぱりした  ・個人を尊重す  　る | ・冷たい印象  ・気配りが足りな  　い |
| A | 合理的な  大人 | ・冷静  ・客観的に判断  ・理性的に行動 | ・冷たい印象  ・損得で行動す  　る | ・人間味がある  ・お人よし | ・思い込みが強い  ・計画性がない  ・判断力が弱い |
| FC | 自由な  子ども | ・明るく元気  ・好奇心が強い  ・甘え上手 | ・自己中心的  ・好き嫌いが強  　い | ・物静かな  ・おとなしい  ・控えめな | ・感情が出せない  ・自分に自信が持てない |
| AC | 人に合わせる  子ども | ・協調性のある  ・慎重である  ・まじめ | ・依存心が強い  ・自信が持てな  　い | ・自主性のある  ・マイペース | ・協調性がない  ・自己中心的 |

＜代表的な5つのパターン＞

|  |  |
| --- | --- |
| への字型 | NPを頂点とするへの字型は，他者と親密な関係を持つことができ，ストレスを抱え込むことが少なく，対人関係においてトラブルが少ない人と言われています。 |
| N字型 | NPを頂点，FCを底とするN字型は，NPが高く他者への思いやりや温かさがあります。人に対して尽くすタイプですが，周りに対して嫌と言えずに，ストレスを抱え込んでいることもあるでしょう。 |
| 逆N字型 | CP，FCが高く，NP，ACが低い逆N字型は，自己主張ができるタイプです。「こうあるべき」という理想を持っています。しかし，相手に否定的な態度をとりがちで，自己中心的になってしまうこともあるようです。 |
| W字型 | AやACが高いW字型は，何事にもきっちりと取り組むタイプです。物ごとを計画的かつ合理的にこなしていく力がありますが，その反面，心の中に不満を抱えていることもあるようです。 |
| M字型 | FCとNPが高いM字型は，明るく元気で，人当たりがいいので誰からも好かれるような存在です。責任感もあり，周囲とうまくやっていけます。しかしうまくいっているときはいいのですが，何かのトラブルがあると，どうしていいのか分からなくなることがあります。 |