

「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○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	<ul style="list-style-type: none"> 責任感が強い ルールを守る 努力家 	<ul style="list-style-type: none"> 批判的 自分の価値観が絶対 	<ul style="list-style-type: none"> 大らかな 柔軟性がある 融通がきく 	<ul style="list-style-type: none"> ルーズである けじめがない 流されやすい
NP	やさしい親	<ul style="list-style-type: none"> やさしい 世話好き 思いやりがある 	<ul style="list-style-type: none"> 過保護 相手を甘やかす 	<ul style="list-style-type: none"> さっぱりした 個人を尊重する 	<ul style="list-style-type: none"> 冷たい印象 気配りが足りない
A	合理的な大人	<ul style="list-style-type: none"> 冷静 客観的に判断 理性的に行動 	<ul style="list-style-type: none"> 冷たい印象 損得で行動する 	<ul style="list-style-type: none"> 人間味がある お人よし 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 明るく元気 好奇心が強い 甘え上手 	<ul style="list-style-type: none"> 自己中心的 好き嫌いが強い 	<ul style="list-style-type: none"> 物静かな おとなしい 控えめな 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 協調性のある 慎重である まじめ 	<ul style="list-style-type: none"> 依存心が強い 自信が持てない 	<ul style="list-style-type: none"> 自主性のある マイペース 	<ul style="list-style-type: none"> 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、どうしていいのかわからなくなる場合があります。