

「自分を見つめよう」

～自分の特徴（個性）を見よう、聞こう、考えよう～

3年 番・氏名 _____

1 自分の特徴(長所や短所)についてまとめてみよう。

長所の例	
性格：	いつも穏やか／のんき／陽気／積極的／熱心／物事にこだわらない（くよくよししない）／正義感がある（間違っことがきらい）／がんこ／ねばり強い／辛抱強い／協調性がある／責任感／冷静／明朗（明るい）など
行動：	最後まで頑張る／努力家／落ち着いて行動する／責任感を持って行動する／自分の力で解決する／協力的／多くの人と友達になれる／誰でも注意できる／リーダー性がある／失敗してもくじけない／まじめに取り組む／親切／ルールを守る／礼儀正しい／何にでも集中できる など
学習：	学習意欲がある／まじめに授業に取り組む／理解が早い／表現がうまい／人前で発表できる／文系（国語・社会など）が得意／理系（理科・数学など）が得意／技能・芸術が得意／英語が得意 など
進路：	将来の夢は〇〇である／将来〇〇みたいな人になりたい／自分の〇〇を直したい など
その他：	趣味／特技／愛読書／好きな食べ物／得意なスポーツ／得意な教科／自分の宝物／自分の得意技 など

長所の例を挙げましたが、短所を記入してもかまいません。誰しも短所はあります。そして短所も自分の特徴（個性）のひとつです。

自分の特徴(個性)をまとめよう！

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧

自分自身のことです。少なくとも6個以上は見つけよう。

「自分を見つめよう」

～自分の特徴（個性）を見よう、聞こう、考えよう～

3年 番・氏名

2 班の人に自分の特徴について記入してもらおう。

- ① このワークシートを班の中で回して下さい。順番は右隣に。
- ② このワークシートが回ってきたら、このシートの持ち主の特徴（個性）を記入してあげましょう。（せっかくだから長所を丁寧に）
- ③ 次の人は、最初に記入した人の特徴を見て、違う内容のことを記入してあげてください。
- ④ 班全員回ったら、自分に戻して下さい。
- ⑤ 感想などを話し合ってもかまいません。

3 自分が考えた特徴と、班の人が考えてくれた特徴を比較して、「4つの心の窓」を完成させましょう。

- ① 自分が記入したものと、班の人が記入したもので同じような内容のもの
→ A（開放の窓）に記入する。
- ② 自分が記入したものには無いが、班の人が記入したものにある内容
→ B（盲点の窓）に記入する。
- ③ 自分が記入したものにはあるが、班の人が記入したものには無い内容
→ C（秘密の窓）に記入する。
- ④ 最後にA、B、Cの窓の結果を考えながら、D（未知の窓）に「もしかしたらこんな性格かも」「将来はこんな人になりたい」「これを頑張りたい（抱負）」などを記入する
- ⑤ 「4つの窓」が完成したら、班の人と話し合い、この活動をまとめてみよう。

「自分を見つめよう」

～自分の特徴（個性）を見よう、聞こう、考えよう～

3年 番・氏名 _____

4 「4つの心の窓」(正式名称はジョハリの窓といいます)を完成させよう。

開放の窓	盲点の窓
秘密の窓	未知の窓

A	B
C	D

自分を積極的に表現し、他の人のアドバイスを素直に受け入れることにより、自己理解（自分を知る）が深まり、他の人からもよく理解されます。その結果、「Aの窓」がどんどん広がっていくはずですが……。

5 この窓を見て、また、今日の感想をまとめましょう。

--