

## E ワーク① — 3つのワタシ

### E-1 ねらい

- ▶性格にはさまざまな側面（GET では8つの性格について測定）があることを理解する。
- ▶性格には、自分が思っている自分という主観的な見方と、他人が思っている自分という客観的な見方があることを理解する。
- ▶周囲の人に自己を理解してもらおうというオープンな気持ちをもつようにし、ジョハリの窓の「開かれた窓」の部分を広げるようにする。

### E-2 使用するもの

- ▶アドバイスシート……本人のもの。
- ▶ワークシート……1人1枚用意。5ページをコピーして使用。ワークシートのデータは弊社のサイトからダウンロード可能（1ページの目次の下を参照）。

### E-3 展開に必要な時間

約30分を目安としている。

### E-4 ワークの形式

このワークは、ペア（2人1組）で行うことを想定している。また、展開の中で相手の性格を判断するワークがあるため、面識がある人どうしのペアにする。ペアが難しい場合は、面識がある人で3人以上のグループをつくり、手順④では右隣の人に性格を判断してもらおうようにするとよいだろう。

GETの結果をお互いに見せ合うことになるので、相手の結果を肯定的にとらえるようにあらかじめ注意しておく。

### E-5 評価のポイント

ここでは、社会的・職業的に自立するために必要な基盤となる能力である「基礎的・汎用的能力」の観点別に評価のポイントを示す（基礎的・汎用的能力の詳細はWebなどで確認してほしい）。

#### ◆人間関係形成・社会形成能力◆

お互いを尊重しながらワークに取り組み、相手の性格を正確に読み取ろうとしたか。

#### ◆自己理解・自己管理能力◆

自己理解について、主観的な見方と客観的な見方があることを理解し、違いを正しく認識しようとしたかできたか。

#### ◆課題対応能力◆

ワークを通して3つの自己像の違いを理解し、その違いが生じる理由を考えることができたか。

#### ◆キャリアプランニング能力◆

3つの自己像に違いがあれば、その違いを減らそうとするような積極的な態度をもつことができたか。

## E-6 展開

### ◆導入◆（目安時間：5分）

自己理解が必要とされる理由と今回のワークの目的を説明する。以下のような点にふれるとよいだろう。

- ▶進学でも就職でも自己アピールをする機会は多いが、客観的な自己理解ができていなければアピールそのものが難しくなる。
- ▶GETの結果は他の多くの人と比較したものであるため、性格のさまざまな側面について、集団における相対的な位置づけを知ることができる。
- ▶自分が思っている自分と他人が思っている自分を比較するワークを行うことによって、客観的に自分を理解できるようにしていく。

### ◆ワーク◆（目安時間：20分）

手順①でつくるペアは、お互いがある程度の性格を把握しているような関係となるようにする。

手順②では、GETの結果とは無関係に、8つの性格について自分自身がどれくらいの高さであるかを5段階で判断させる。たとえば、外向性について自分では「やや低い」と思っているのであれば、表の例のように、「やや低い」のA列に○印を記入させる。8つの性格の意味についてはアドバイスシートを参照させる。

手順③では、GETの結果をB列に転記させる。たとえば、外向性の結果が「やや高い」であれば、「やや高い」のB列に△印を記入させる。

手順④では、ワークシートを相手に渡し、8つの性格について5段階で判断してもらおう。結果はC列に◇印で記入させる。どう思っているのかについて、なるべく客観的に記入させるように促す。

手順⑤では、性格ごとに○、△、◇の位置が同じ段階にあるか、異なる段階にあるかを確認させる。異なる段階にある性格の名称の□に✓印をつけさせる。

手順⑥では、自由記述のヒントとなるように、3つの視点をあらかじめ示しているのだから、それを参考にしながら自由記述欄にまとめさせるとよいだろう。

### ◆まとめ◆（目安時間：5分）

客観的な自己理解が大切であることをあらためて説明する。時間があれば、手順⑥の自由記述欄に書いたことを発表させたり、ワークに取り組んだ感想を述べさせたりしてもよいだろう。

また、ワークシートの右上の図をあらためて確認させ、今回のワークで3つのワタシの重なる部分が大きくなったかどうかを振り返らせることも大切である。重なる部分が大きいほどココロの健康度が上がるのは、自分と他者の理解が同じであればお互いに誤解が生じるような人間関係になることはなく、コミュニケーションも円滑に行われるようになるからである。

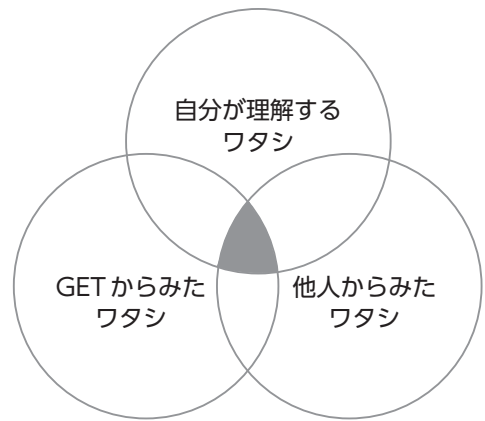
氏名		取り組んだ日	年	月	日
----	--	--------	---	---	---

3つのワタシとして、「自分が理解するワタシ」「GET からみたワタシ」「他人からみたワタシ」を想定してみましょう。

「自分が理解するワタシ」は、自分自身がどのように自分を理解しているかということです。「GET からみたワタシ」は、GET の結果のことです。「他人からみたワタシ」は、友だちや保護者など、あなたのことを知っている人が理解しているあなたのことです。

この3つのワタシ（3個の円）の重なりが大きいほど、自己理解が深まっていることを意味しています。また、重なりが大きいほど、ココロの健康度も高くなるといわれています。

ここでは、GET で測定した8つの性格から3つのワタシについて考えていくことにしましょう。



- 手順① ペア（2人1組）をつくってください。このワークシート以外に、アドバイスシートを用意してください。
- 手順② アドバイスシートの説明を読み、GET の8つの性格について自分ではどう思うかを、「低い」「やや低い」「平均的」「やや高い」「高い」の5段階で考え、A列のあてはまるところにそれぞれ○印を記入してください。
- 手順③ GET の結果をB列のあてはまるところにそれぞれ△印を記入してください。
- 手順④ ペアになった人に、8つの性格について、「低い」「やや低い」「平均的」「やや高い」「高い」の5段階で判断してもらい、C列のあてはまるところにそれぞれ◇印を記入してもらいましょう。

	低い (1)			やや低い (2)			平均的 (3)			やや高い (4)			高い (5)		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
例：外向性				○							△	◇			
外向性															
過敏性															
調和性															
誠実性															
開放性															
弾力性															
自制性															
優柔性															

手順⑤ ○, △, ◇の印の場所異なる段階になった性格の名称の□に✓印をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 外向性	<input type="checkbox"/> 過敏性	<input type="checkbox"/> 調和性	<input type="checkbox"/> 誠実性	<input type="checkbox"/> 開放性	<input type="checkbox"/> 弾力性	<input type="checkbox"/> 自制性	<input type="checkbox"/> 優柔性
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

手順⑥ ○, △, ◇の印の場所不一致な理由として考えられるものの□に✓印をつけましょう。また、下記以外に考えられるものについて、自由記述欄に記入してみましょう。

- 家や学校など、場面によって性格が変わるから
- 接する相手によって性格が変わるから
- 本当の自分の姿を隠しているから

自由記述欄
-------