

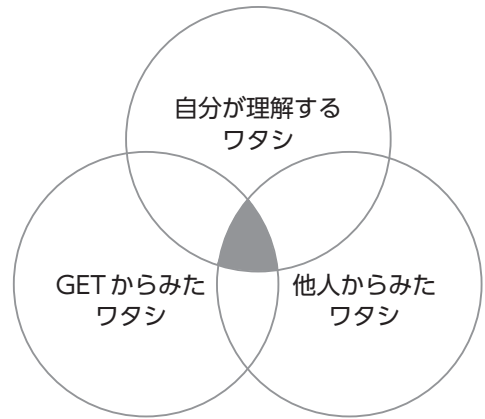
氏名		取り組んだ日	年	月	日
----	--	--------	---	---	---

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つの円）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 ○、△、◇の印の場所が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 ○、△、◇の印の場所が一致しない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
