

## 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……受検者は、アドバイスシートに記載の二次元コードまたは URL からアクセス可能。教師または学校は、生徒理解（学理解）シートに記載の二次元コードまたは URL からアクセスするか、弊社のサイト「教材 NAVI」にある GET のページからダウンロード可能。

### 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、基本的には1人で行うことを想定している。ただし、手順④では、自分のまわりの人に自分のことを聞いてみてもよい、としている。この場合、聞かれた人は相手の性格を判断することになるので、面識のある人どうしでペアやグループをつくとよいだろう。

### 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 などでも確認してほしい）。

#### ◆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（手順④で相手の性格を判断する場合）。

#### ◆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することができたか。

#### ◆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。

- ▶ 就職でも進学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、ワークシートの例にあるように、「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、自分の友だちや家族などのまわりの人は、自分の GET の8つの性格についてどう思うかを「低い」「やや低い」「平均的」「やや高い」「高い」の5段階で想像させる。結果はC列に◇印で記入させる。または、想像させるのではなく、自分のまわりの人に実際に聞いてみた結果を記入させてもよい。

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を、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3つのワタシ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。

## ワーク① 3つのワタシ

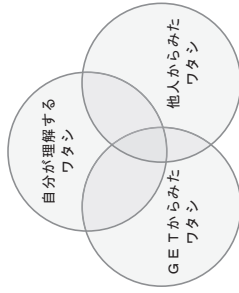
氏名	取り組んだ日
----	--------

3つのワタシとして、「自分が理解するワタシ」「G E T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。「G E Tからみたワタシ」は、G E Tの結果のことです。「他人からみたワタシ」は、友だちや家族など、あなたが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、G E T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** このワークシート以外に、G E Tの結果表を用意してください。

**手順②** G E Tの結果表の説明を読み、G E T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、次ページの表のA列のあてはまる場所にそれぞれ○印を書いてください。

**手順③** G E Tの結果を見て、次ページの表のB列のあてはまる場所にそれぞれ△印を書いてください。

**手順④** あなたの友だちや家族などのまわりの人は、あなたのG E Tの8つの性格についてどう思うかを想像しましょう。「低い」「やや低い」「平均的」「やや高い」「高い」の5段階で考え、次ページのC列のあてはまる場所にそれぞれ◇印を書いてください。または、あなたのまわりの人に実際に聞いてみてください。

	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。

- 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⑥** ○、△、◇の印の場所が一致しない理由として考えられるも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、自由記述欄に書いてみましょう。

- 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