

ワーク① 3つのワタシ

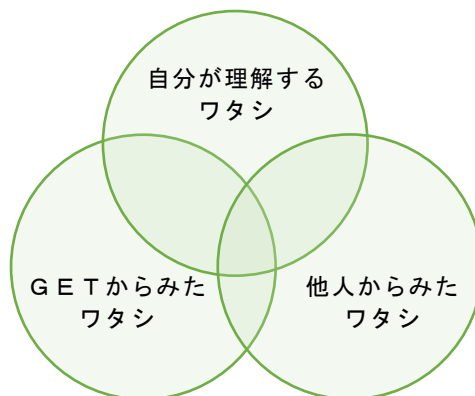
氏名	取り組んだ日
----	--------

3つのワタシとして、「自分が理解するワタシ」「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、友だちや家族など、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 このワークシート以外に、GETの結果表を用意してください。

手順② GETの結果表の説明を読み、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、次ページの表のA列のあてはまるところにそれぞれ○印を書いてください。

手順③ GETの結果を見て、次ページの表のB列のあてはまるところにそれぞれ△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GET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列のあてはまるところにそれぞれ◇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もかまいません。

	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															
優索性															

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 優索性

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