

困っていること整理シート

記入日 年 月 日

このシートは上から順番に書き、必要に応じて複数枚作成します。チェックは複数可で、必要ない事項は記入しません。

(1) この困りごとはどれに関係する？ (複数チェック)	(a)	<input type="checkbox"/> ①性的指向(どういう性を愛するか) <input type="checkbox"/> ②性自認(自分はどのような性か) <input type="checkbox"/> ③社会的な性の表現(服装など) <input type="checkbox"/> ④恋愛指向(どういう性に心ときめくか)
	(b)	<input type="checkbox"/> ①身体的要因 <input type="checkbox"/> ②性格的要因 <input type="checkbox"/> ③精神的要因(メンタルなど)
	(c)	<input type="checkbox"/> ①自分自身に対して <input type="checkbox"/> ②誰か相手との関係で <input type="checkbox"/> ③集団や社会との関係で
	(d)	<input type="checkbox"/> ①自分の気持ちを伝えたいのにうまく伝えられていない <input type="checkbox"/> ②自分がわからない/整理できない <input type="checkbox"/> ③適切でない行動をしてしまう <input type="checkbox"/> ④行動自体が取れない <input type="checkbox"/> ⑤自分がどうすればよいかわからない
	(e)	<input type="checkbox"/> ①相手から意図的に困ったことをされる <input type="checkbox"/> ②相手は意図していないようだが私には困ることをされる <input type="checkbox"/> ③相手は善意のつもりで私には困ることをされる <input type="checkbox"/> ④相手の意図や心がわからない <input type="checkbox"/> ⑤組織や集団の制度や構造の上で、私が困ることが起きている
	(f)	<input type="checkbox"/> ①ストレスを感じる <input type="checkbox"/> ②恐怖を感じる <input type="checkbox"/> ③危険を感じる <input type="checkbox"/> ④漠然と心配がある <input type="checkbox"/> ⑤違和感やモヤモヤしたものを感じる
(2) 困っていることの内容は？ (キーワードで可)		
(3) いつから？	<input type="checkbox"/> ①ここ1ヶ月以内 <input type="checkbox"/> ②ここ半年以内 <input type="checkbox"/> ③ここ1年以内 <input type="checkbox"/> ④入学以降(年入学) <input type="checkbox"/> ⑤高校生以降 <input type="checkbox"/> ⑥中学生以降 <input type="checkbox"/> ⑦ずっと <input type="checkbox"/> ⑧わからない <input type="checkbox"/> ⑨その他()	
(4) いつまでに解決したい？	<input type="checkbox"/> ①いま <input type="checkbox"/> ②できるだけ早く <input type="checkbox"/> ③特には決めないが必要な時に <input type="checkbox"/> ④一定の時間が経ってから(どんな時?→) <input type="checkbox"/> ⑤その他()	
(5) どこまで解決したい？	<input type="checkbox"/> ①完全に問題が解決するまで <input type="checkbox"/> ②問題が概ね解決するまで <input type="checkbox"/> ③半分程度の解決でもよい <input type="checkbox"/> ④多少なりとも解決されればよい <input type="checkbox"/> ⑤解決に向かえば/問題提起できればよい <input type="checkbox"/> ⑥別に解決されなくてもよい <input type="checkbox"/> ⑦解決する意図は特にはない <input type="checkbox"/> ⑧よくわからない <input type="checkbox"/> ⑨その他()	
(6) これに関係する人は？	<input type="checkbox"/> ①友人 <input type="checkbox"/> ②知人 <input type="checkbox"/> ③クラスメイトや研究室メンバー <input type="checkbox"/> ④家族 <input type="checkbox"/> ⑤同僚 <input type="checkbox"/> ⑥指導・担当する学生 <input type="checkbox"/> ⑦特にはない <input type="checkbox"/> ⑧伝えたくはない <input type="checkbox"/> ⑨その他()	
(7) 補足、メモ		



困っていること改善シート

記入日 年 月 日

このシートは L-11 に対応します。必要な時にその続きとして活用してください。
上から順番に書き、必要に応じて複数枚作成します。書きにくい項目は一度飛ばしてみてください。

(1) 困っていることの内容は？
(キーワードで可)

(1-a) それに関わっている感情の側面は？

誰の？

どんな？

(1-b) それに関わっている論理や理屈は？

誰の？

どんな？

(1-c) それに関わっている言葉や行動は？

何の？

どんな？

(1-d) それに関わっている制度の要素は？

何の？

どんな？

(2) 条件設定

(2-a) この問題が最終的にどうなるのが目標？

(2-b) この問題においてゆずれないことは？

(2-c) 解決のために優先すべき重要性があることは？

(2-d) 重要度の面であまり優先しなくてもよいことは？

(2-e) 急いで行うべきことは？

(2-f) 必ずしも急がなくてよいことは？

(2-g) 問題解決のための前提は？

(3) 改善方法を考える			
(3-a) 相談できそうな相手とその内容は？	誰に？		どんな？
(3-b) 交渉が必要な相手とその内容は？	誰に？		どんな？
(3-c) 大学の制度で利用できるものは？	LGBTQ + ガイドライン関係		
	それ以外		
(3-d) 自分でしなければならないことは？			
(3-e) 具体的に改善するために必要なことは？			
(3-f) いつ実行する？			
(3-g) どの程度まで達成されるのが目標？			
(3-h) その先に繋げていきたいことは？			
(4) 補足、メモ			

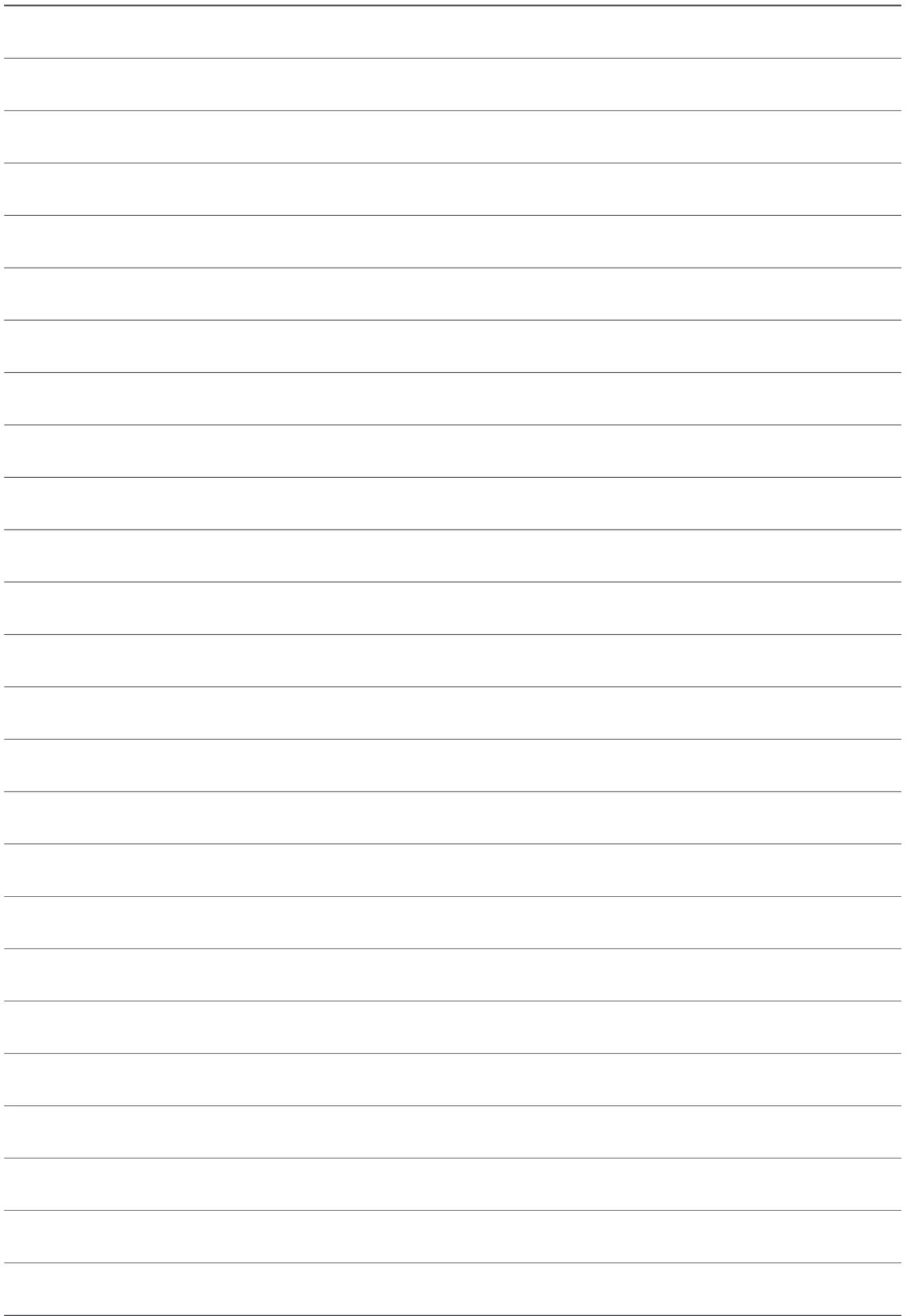
「カミングアウトの前に」シート

記入日 年 月 日

このシートは、相手別に(必要に応じて)複数枚作成します。チェックは複数可で、必要ない事項は記入しません。

カミングアウトの相手は？	
どういう相手？	<input type="checkbox"/> ①友人(仲のよい) <input type="checkbox"/> ②知人(友人ほどでない) <input type="checkbox"/> ③恋人やパートナー <input type="checkbox"/> ④クラスや研究室メンバー <input type="checkbox"/> ⑤サークルなどのメンバー <input type="checkbox"/> ⑥家族 <input type="checkbox"/> ⑦授業担当教員 <input type="checkbox"/> ⑧指導教員 <input type="checkbox"/> ⑨カウンセラー/医師 <input type="checkbox"/> ⑩同僚(仕事やアルバイトの) <input type="checkbox"/> ⑪事務職員(どの担当の?→) <input type="checkbox"/> ⑫その他()
その人にこのシートを見せる？	<input type="checkbox"/> ①見せる <input type="checkbox"/> ②必要なら見せる(どういう場合?→) <input type="checkbox"/> ③見せない <input type="checkbox"/> ④その他()
(1) この人に何を知らせる？	<input type="checkbox"/> ①性的指向(どういう性を愛するか) <input type="checkbox"/> ②性自認(自分はどのような性か) <input type="checkbox"/> ③社会的な性の表現(服装など) <input type="checkbox"/> ④恋愛指向(どういう性に心ときめくか) <input type="checkbox"/> ⑤身体的特質 <input type="checkbox"/> ⑥精神的特質 <input type="checkbox"/> ⑦悩みごと() <input type="checkbox"/> ⑧その他()
(1-a) 知らせる内容	
(2) いつ知らせる？	<input type="checkbox"/> ①いま <input type="checkbox"/> ②できるだけ早く <input type="checkbox"/> ③特には決めないが必要な時に <input type="checkbox"/> ④一定の時間が経ってから(どんな時?→) <input type="checkbox"/> ⑤その他()
(3) どう知らせる？	<input type="checkbox"/> ①対面 <input type="checkbox"/> ②電話 <input type="checkbox"/> ③手紙 <input type="checkbox"/> ④電子メール <input type="checkbox"/> ⑤メッセージサービス(LINE等) <input type="checkbox"/> ⑥ SNS(どの?→) <input type="checkbox"/> ⑦その他()
(4) カミングアウトのとき、どう接してほしい？	<input type="checkbox"/> ①ただ聞いてほしい <input type="checkbox"/> ②自分の状況を理解してほしい <input type="checkbox"/> ③私をよく知ってほしい <input type="checkbox"/> ④感想を教えてください <input type="checkbox"/> ⑤肯定的なアドバイスがほしい <input type="checkbox"/> ⑥否定的であっても何でも言ってほしい <input type="checkbox"/> ⑦わからないことがあれば質問してほしい <input type="checkbox"/> ⑧その他()
(5) カミングアウトの後、どう対応してほしい？ (何のためにカミングアウトする？)	<input type="checkbox"/> ①特に何も必要ない <input type="checkbox"/> ②受け止めてくれればよい <input type="checkbox"/> ③今まで通り接してほしい <input type="checkbox"/> ④話をしてほしい・相談に乗ってほしい) <input type="checkbox"/> ⑤困っていることをやめてほしい(何を?→) <input type="checkbox"/> ⑥専門家などを紹介してほしい <input type="checkbox"/> ⑦他の人へのカミングアウトに協力してほしい) <input type="checkbox"/> ⑧支援してほしい(何を?→) <input type="checkbox"/> ⑨その他()
(6) 誰にどこまで知られてよい？	<input type="checkbox"/> ①他の人には絶対に言わないでほしい <input type="checkbox"/> ②他の人にはできるだけ言わないでほしい <input type="checkbox"/> ③必要なら他の人に言ってもかまわない(どこまで?→) <input type="checkbox"/> ④他の人にも知らせしてほしい <input type="checkbox"/> ⑤その他()
(7) その他の必要事項やメモ	
(8) 自分用メモ ※必要に応じ紙を折るなどして隠します	





就職活動の前にシート		記入日 年 月 日
チェックは該当する箇所は全て入れ、該当しない箇所には入れません。必要ない事項は記入しなくて結構です。		
(1) キャリアの希望	<input type="checkbox"/> ①大きな組織で働きたい(大企業、公務員、教員等) <input type="checkbox"/> ②中小の組織で働きたい(中小企業、一般的なNPO等) <input type="checkbox"/> ③私という個人の単位で働きたい(個人事業主、フリーランス等) <input type="checkbox"/> ④組織の大小といった枠にとらわれずに働きたい <input type="checkbox"/> ⑤起業したい <input type="checkbox"/> ⑥その他()	
	上記の優先順位→ 1 番目() 2 番目() 3 番目() それ以降()	
(2) 働き方の希望	<input type="checkbox"/> ①一貫してマジョリティの人と変わらない働き方をしたい <input type="checkbox"/> ②できるだけマジョリティの人と変わらない働き方をしたい <input type="checkbox"/> ③当事者として必要な支援を必要に応じて受けながら働きたい <input type="checkbox"/> ④就労という形態にこだわらない <input type="checkbox"/> ⑤その他()	
	上記の優先順位→ 1 番目() 2 番目() 3 番目() それ以降()	
(3) 就職において、私自身について重視すること	<input type="checkbox"/> ①条件(給与、配置等)を妥協しても、自分のアイデンティティや理想を極力通すこと <input type="checkbox"/> ②アイデンティティの面で多少妥協しても、よい待遇(給与、配置等)を得ること <input type="checkbox"/> ③アイデンティティと条件のどちらも極力妥協せず最適なバランスを取ること <input type="checkbox"/> ④わからない、自分の中で答えが出ていない <input type="checkbox"/> ⑤そもそも気にしていない <input type="checkbox"/> ⑥その他()	
	上記の優先順位→ 1 番目() 2 番目() 3 番目() それ以降()	
(4) 就職先全般に求めること	(a) LGBTQ + について	<input type="checkbox"/> ①理解がある <input type="checkbox"/> ②支援制度がある(希望する氏名、同性パートナー等) <input type="checkbox"/> ③不利益への救済制度がある <input type="checkbox"/> ④理解・支援について認証を得ている <input type="checkbox"/> ⑤当事者のロールモデルになる人がいる <input type="checkbox"/> ⑥アライ(連帯者)がいる <input type="checkbox"/> ⑦当事者への差別や不適切な言動に対し、毅然とした対応が取られる <input type="checkbox"/> ⑧当事者の能力を最大限に発揮させてくれる <input type="checkbox"/> ⑨LGBTQ + という概念自体を持たない/感じさせない <input type="checkbox"/> ⑩LGBTQ + に限らず、マイノリティへの適切な意識や対応がある <input type="checkbox"/> ⑪その他()
		上記の優先順位→ 1 番目() 2 番目() 3 番目() それ以降()
	(b) 社員等に対する方針	<input type="checkbox"/> ①LGBTQ + に限らず、個人が最大限重視される <input type="checkbox"/> ②LGBTQ + であるかに関係なく、成果や能力を公平に評価してくれる <input type="checkbox"/> ③LGBTQ + に限らず、マイノリティを積極的に採用・登用している <input type="checkbox"/> ④同業他社より待遇がよい <input type="checkbox"/> ⑤やりがいや生きがいを与えてくれる <input type="checkbox"/> ⑥家族的な一体感や連帯感の重視 <input type="checkbox"/> ⑦プライベートに介入しない <input type="checkbox"/> ⑧その他()
		上記の優先順位→ 1 番目() 2 番目() 3 番目() それ以降()
	(c) 事業等のあり方	<input type="checkbox"/> ①業績や利益を積極的に追求する <input type="checkbox"/> ②伝統ある事業を地道に続ける <input type="checkbox"/> ③新規事業にも積極的に取り組む <input type="checkbox"/> ④社会的インパクトを重視する <input type="checkbox"/> ⑤イノベーションにより社会のルールを刷新しようとする <input type="checkbox"/> ⑥会社等の安定・維持を重視する <input type="checkbox"/> ⑦事業以外の社会貢献も重視する <input type="checkbox"/> ⑧その他()
		上記の優先順位→ 1 番目() 2 番目() 3 番目() それ以降()
(5) マイノリティという立場をどうしたい?	<input type="checkbox"/> ①ぜひ強みとして表に出したい <input type="checkbox"/> ②できるだけ強みにしたい <input type="checkbox"/> ③強みになることがあればうれしい <input type="checkbox"/> ④立場でどうこうはこだわらない <input type="checkbox"/> ⑤立場をあまり表に出したくはない <input type="checkbox"/> ⑥立場を全く表に出したくはない <input type="checkbox"/> ⑦わからない、自分の中で答えが出ていない <input type="checkbox"/> ⑧そもそも気にしていない <input type="checkbox"/> ⑨その他()	
	上記の優先順位→ 1 番目() 2 番目() 3 番目() それ以降()	

<p>(6) 希望先、職種等 (現時点で書ければ)</p>	
<p>(6-a) その希望先や 職種等の特徴は？</p>	
<p>(7) あなたにとっての ロールモデルは？ (個人、会社等組織を 問わず)</p>	
<p>(8-a) そのロールモ デルの特徴は？</p>	
<p>(8-b) そのロールモ デルの参考になると ころは？</p>	
<p>(9) 補足、メモ</p>	

「私を見つめる」ワークシート(SOGI 編)

作成年月日 年 月 日

このシートの使い方

- ・書きたくないことは書かなくて大丈夫です。書いていてつらくなったらやめます。
- ・全部の項目を見ていき、該当する□に全てチェックを入れていきます。□にはたくさんチェックが入ることもあります。
- ・該当する範囲に幅がある場合、それに対応した□に全てチェックを入れます。例えば、「A」と「B」両方に当てはまれば両方の□にチェックを入れます。「明らかにそうだ」と「そうかもしれない」がどちらもある場合も、両方の□にチェックを入れます。
- ・時期によって変化する場合は、動く範囲の□に全てチェックを入れ、欄外に適宜コメントを書いてください。
- ・該当しない場合には□にチェックを入れないことで表します。(「当てはまらない」の□はありません)
- ・そのほか、コメントや補記、気になったことは欄外などに書いてください。

(1) 私は自分の心について、

<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> 性そのものがない <input type="checkbox"/> 自分の心や性そのものがわからない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(2) 私は自分の身体について、

<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> 性そのものがない <input type="checkbox"/> 性そのものがわからない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(3) 私は外に表す(服装や言動、しぐさなど)自分の性を、

<input type="checkbox"/> このままにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 男にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 女にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらにもにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらでもないものにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どうしたいかわからない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 意識すること自体がない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(4) 私は内面における(内心での)自分の性を、

<input type="checkbox"/> このままにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 男にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 女にしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらにもにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どちらでもないものにしたい。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> どうしたいかわからない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
<input type="checkbox"/> 意識すること自体がない。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(5) 私が好きになる/愛する相手について、

<input type="checkbox"/> 心身ともに男の人 <input type="checkbox"/> 心身ともに女の人 <input type="checkbox"/> 心が男の人(身体の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 心が女の人(身体の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 身体が男の人(心の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 身体が女の人(心の性には無関係で) <input type="checkbox"/> 心身ともに性には無関係だ <input type="checkbox"/> 全ての性 <input type="checkbox"/> 時や場合による <input type="checkbox"/> 相手の性そのものを意識しない <input type="checkbox"/> そもそも人を好きにならない <input type="checkbox"/> 性そのものがわからない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない



(6) 私が恋愛感情を抱く相手の性と、私が身体的にも親密になりたい相手の性とは、

<input type="checkbox"/> 一致する <input type="checkbox"/> 一致しない <input type="checkbox"/> 一致・不一致どちらもある <input type="checkbox"/> 一致・不一致どちらでもない <input type="checkbox"/> 無関係である <input type="checkbox"/> 時や場合による <input type="checkbox"/> そもそも恋愛感情の方はない <input type="checkbox"/> そもそも身体的な親密さの方は求めない <input type="checkbox"/> 恋愛感情も身体的な親密さも求めてない	}	と思う。	<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない
			<input type="checkbox"/> 明らかにそうだ	<input type="checkbox"/> ほぼそうだ	<input type="checkbox"/> だいたいそうだ	<input type="checkbox"/> そうかもしれない

(7) 私の性のあり方と、他の人(具体的な誰か)から見られる私との間に、ズレや食い違いが

<input type="checkbox"/> 常にある <input type="checkbox"/> 頻繁にある <input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/> 全くない <input type="checkbox"/> あるともないとも言える <input type="checkbox"/> あるかないかわからない	}	と	<input type="checkbox"/> 極めて強く思う。	どのようなズレや食い違い？
			<input type="checkbox"/> かなり強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 多少は思う。	
			<input type="checkbox"/> 若干は思う。	
			<input type="checkbox"/> ほんの少し思う。	

(8) 私の性のあり方と、社会や世間から見られる私との間に、ズレや食い違いが

<input type="checkbox"/> 常にある <input type="checkbox"/> 頻繁にある <input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/> 全くない <input type="checkbox"/> あるともないとも言える <input type="checkbox"/> あるかないかわからない	}	と	<input type="checkbox"/> 極めて強く思う。	どのようなズレや食い違い？
			<input type="checkbox"/> かなり強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 強く思う。	
			<input type="checkbox"/> 多少は思う。	
			<input type="checkbox"/> 若干は思う。	
			<input type="checkbox"/> ほんの少し思う。	

(9) 気づいたこと、メモなど

・記入したら、全体を眺めて、自分について捉えなおしてみましょう。新たな発見があるはずですよ。
 ・どれにチェックが入るのがよい／いけないということはありません。「ありのままの誰でもないあなた」から始まります。
 ・他のワークシートを書くとき、「自分はどうだったかな？」とこのシートをふり返ってみるのもよいでしょう。



「私を見つめる」ワークシート(特性編)

作成年月日 年 月

このシートの使い方

- ・書きたくないことは書かなくて大丈夫です。書いていてつらくなったらやめます。
- ・全部の項目を見ていき、該当する□に全てチェックを入れていきます。□にはたくさんチェックが入ることもあります。
- ・該当する範囲に幅がある場合、それに対応した□に全てチェックを入れます。例えば、「A」と「B」両方に当てはまれば両方の□にチェックを入れます。「明らかにそうだ」と「そうかもしれない」がどちらもある場合も、両方の□にチェックを入れます。
- ・時期によって変化する場合は、動く範囲の□に全てチェックを入れ、欄外に適宜コメントを書いてください。
- ・該当しない場合には□にチェックを入れないことで表します。(「当てはまらない」の□はありません)
- ・そのほか、コメントや補記、気になったことは欄外などに書いてください。

(1) 言いにくいこと(悩みや個人的事情など)についての話を個人としての相手に切り出すのが

- | | | |
|---|-------------|---|
| <input type="checkbox"/> とても容易
<input type="checkbox"/> かなり容易
<input type="checkbox"/> それなりに容易
<input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない
<input type="checkbox"/> それなりに苦手
<input type="checkbox"/> かなり苦手
<input type="checkbox"/> とても苦手
<input type="checkbox"/> 言いにくいことを人に言うこと
自体がない | で、
(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。
<input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。
<input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。
<input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。
<input type="checkbox"/> 時には失敗する。
<input type="checkbox"/> だいたい失敗する。
<input type="checkbox"/> いつも失敗する。
<input type="checkbox"/> うまくいく、いかない自体がわからない。 |
|---|-------------|---|

(2) 人の前で(特に大勢の人の前で)自分の意見を表明したり主張したりするのが

- | | | |
|---|-------------|---|
| <input type="checkbox"/> とても容易
<input type="checkbox"/> かなり容易
<input type="checkbox"/> それなりに容易
<input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない
<input type="checkbox"/> それなりに苦手
<input type="checkbox"/> かなり苦手
<input type="checkbox"/> とても苦手
<input type="checkbox"/> 人の前で自分の意見を表明
したり主張したりしない | で、
(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。
<input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。
<input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。
<input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。
<input type="checkbox"/> 時には失敗する。
<input type="checkbox"/> だいたい失敗する。
<input type="checkbox"/> いつも失敗する。
<input type="checkbox"/> うまくいく、いかない自体がわからない。 |
|---|-------------|---|

(3) 自分はゼミでは○○、サークルでは××など役割を割り切ってふるまうことが

- | | | |
|---|-------------|---|
| <input type="checkbox"/> とても容易
<input type="checkbox"/> かなり容易
<input type="checkbox"/> それなりに容易
<input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない
<input type="checkbox"/> それなりに苦手
<input type="checkbox"/> かなり苦手
<input type="checkbox"/> とても苦手
<input type="checkbox"/> そのようなふるまい自体を
しない | で、
(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。
<input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。
<input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。
<input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。
<input type="checkbox"/> 時には失敗する。
<input type="checkbox"/> だいたい失敗する。
<input type="checkbox"/> いつも失敗する。
<input type="checkbox"/> うまくいく、いかない自体がわからない。 |
|---|-------------|---|

(4) 自分の分担と他人の分担や、自分の気持ちと他人の気持ちなどの境界を、適切に整理して割り切ることが

- | | | |
|---|-------------|---|
| <input type="checkbox"/> とても容易
<input type="checkbox"/> かなり容易
<input type="checkbox"/> それなりに容易
<input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない
<input type="checkbox"/> それなりに苦手
<input type="checkbox"/> かなり苦手
<input type="checkbox"/> とても苦手
<input type="checkbox"/> そのような整理や割り切り
自体を考えない | で、
(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。
<input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。
<input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。
<input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。
<input type="checkbox"/> 時には失敗する。
<input type="checkbox"/> だいたい失敗する。
<input type="checkbox"/> いつも失敗する。
<input type="checkbox"/> うまくいく、いかない自体がわからない。 |
|---|-------------|---|

(5) 自分に関わってくる他の人の気持ちや意図を推測したり理解するのが

<input type="checkbox"/> とても容易 <input type="checkbox"/> かなり容易 <input type="checkbox"/> それなりに容易 <input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない <input type="checkbox"/> それなりに苦手 <input type="checkbox"/> かなり苦手 <input type="checkbox"/> とても苦手 <input type="checkbox"/> 他の人の気持ちや意図 そのものがわからない	で、 (だが、)	<input type="checkbox"/> いつもうまくできる。 <input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。 <input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。 <input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。 <input type="checkbox"/> 時には失敗する。 <input type="checkbox"/> だいたい失敗する。 <input type="checkbox"/> いつも失敗する。 <input type="checkbox"/> うまくいく、いかない自体がわからない。
--	-------------	---

(6) 他者との人間関係で適切な距離感(どこまで親しげにするか等)を取るのが

<input type="checkbox"/> とても容易 <input type="checkbox"/> かなり容易 <input type="checkbox"/> それなりに容易 <input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない <input type="checkbox"/> それなりに苦手 <input type="checkbox"/> かなり苦手 <input type="checkbox"/> とても苦手 <input type="checkbox"/> 適切な距離感自体が わからない	で、 (だが、)	<input type="checkbox"/> いつもうまくできる。 <input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。 <input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。 <input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。 <input type="checkbox"/> 時には失敗する。 <input type="checkbox"/> だいたい失敗する。 <input type="checkbox"/> いつも失敗する。 <input type="checkbox"/> うまくいく、いかない自体がわからない。
--	-------------	---

(7) 自分についての話を誰かとしている時、
相手の考えや主張に流されてしまうことが

<input type="checkbox"/> いつもある。 <input type="checkbox"/> だいたいある。 <input type="checkbox"/> 時にはある。 <input type="checkbox"/> まれにある。 <input type="checkbox"/> あまりない。 <input type="checkbox"/> ほぼない。 <input type="checkbox"/> まったくない。 <input type="checkbox"/> そういうことのあるなし自体がわからない。

(8) 他者の気持ちや感情が、自分の中に
入り込んできたりシンクロしてしまうこと

<input type="checkbox"/> いつもある。 <input type="checkbox"/> だいたいある。 <input type="checkbox"/> 時にはある。 <input type="checkbox"/> まれにある。 <input type="checkbox"/> あまりない。 <input type="checkbox"/> ほぼない。 <input type="checkbox"/> まったくない。 <input type="checkbox"/> そういうことのあるなし自体がわからない。

(9) 学修や日常生活の中で、いろいろな情報や周囲の状況を整理したりまとめたりするのが

<input type="checkbox"/> とても容易 <input type="checkbox"/> かなり容易 <input type="checkbox"/> それなりに容易 <input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない <input type="checkbox"/> それなりに苦手 <input type="checkbox"/> かなり苦手 <input type="checkbox"/> とても苦手 <input type="checkbox"/> 整理やまとめ自体を考えない	で、 (だが、)	<input type="checkbox"/> いつもうまくできる。 <input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。 <input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。 <input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。 <input type="checkbox"/> 時には失敗する。 <input type="checkbox"/> だいたい失敗する。 <input type="checkbox"/> いつも失敗する。 <input type="checkbox"/> うまくいく、いかない自体がわからない。
---	-------------	---

(10) 気づいたこと、メモなど

・記入したら、全体を眺めて、自分について捉えなおしてみましよう。新たな発見があるはずですよ。
 ・どれにチェックが入るのがよい／いけないということはありません。「ありのままの誰でもないあなた」から始まります。



