

## 「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<br><input type="checkbox"/> かなり容易<br><input type="checkbox"/> それなりに容易<br><input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない<br><input type="checkbox"/> それなりに苦手<br><input type="checkbox"/> かなり苦手<br><input type="checkbox"/> とても苦手<br><input type="checkbox"/> 言いにくいことを人に言うこと<br>自体がない | で、<br>(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。<br><input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。<br><input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。<br><input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。<br><input type="checkbox"/> 時には失敗する。<br><input type="checkbox"/> だいたい失敗する。<br><input type="checkbox"/> いつも失敗する。<br><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<br><input type="checkbox"/> かなり容易<br><input type="checkbox"/> それなりに容易<br><input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない<br><input type="checkbox"/> それなりに苦手<br><input type="checkbox"/> かなり苦手<br><input type="checkbox"/> とても苦手<br><input type="checkbox"/> 人の前で自分の意見を表明<br>したり主張したりしない | で、<br>(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。<br><input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。<br><input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。<br><input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。<br><input type="checkbox"/> 時には失敗する。<br><input type="checkbox"/> だいたい失敗する。<br><input type="checkbox"/> いつも失敗する。<br><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<br><input type="checkbox"/> かなり容易<br><input type="checkbox"/> それなりに容易<br><input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない<br><input type="checkbox"/> それなりに苦手<br><input type="checkbox"/> かなり苦手<br><input type="checkbox"/> とても苦手<br><input type="checkbox"/> そのようなふるまい自体を<br>しない | で、<br>(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。<br><input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。<br><input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。<br><input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。<br><input type="checkbox"/> 時には失敗する。<br><input type="checkbox"/> だいたい失敗する。<br><input type="checkbox"/> いつも失敗する。<br><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<br><input type="checkbox"/> かなり容易<br><input type="checkbox"/> それなりに容易<br><input type="checkbox"/> 容易とも苦手とも言えない<br><input type="checkbox"/> それなりに苦手<br><input type="checkbox"/> かなり苦手<br><input type="checkbox"/> とても苦手<br><input type="checkbox"/> そのような整理や割り切り<br>自体を考えない | で、<br>(だが、) | <input type="checkbox"/> いつもうまくできる。<br><input type="checkbox"/> だいたいうまくできる。<br><input type="checkbox"/> 時にはうまくできる。<br><input type="checkbox"/> うまくいく時もいかない時もある。<br><input type="checkbox"/> 時には失敗する。<br><input type="checkbox"/> だいたい失敗する。<br><input type="checkbox"/> いつも失敗する。<br><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"/> そういふ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"/> そういふ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。

