

自分を見つける ワークシート		組	名前		検 印
		番			

1

あなた自身のことについて考えてみましょう。

「高校１年生」の欄には「今年度発見した新たな自分の一面」を書いてみましょう。

	～中学生	高校１年生
得意なこと		
不得意なこと		
好きなこと		
嫌いなこと		
趣味		
ポリシー（自分が大切にしている方針・考え方）		
目指す職業		

「高校１年生」の欄に書くことは見つかりましたか？

もし「何にもないよ！」という人がいたら、じっくり考えてみよう。高校に入学して環境が変化し、中学校までと変化したことが必ずあるはず。

（簡単なことでかまいません。たとえば「中学校まではゲームしかしてこなかったけど、高校ではサイクリングが趣味になった」、「友達が増えたから外に遊びに行くことが増えた」、「正直、友達は減ったけど意外と一人の時間が楽しいと気づいた」、「通学時間が増えて勉強するようになった」などなど。）

自己理解で大切なのは「変わったこと」と「変わらなかったこと」を見極めることです。

「変わったこと」は自分の感性の変化・成長を表し、「変わらなかったこと」は自分が大切にしていること・軸・支えを表します。

2

高校に進学して約１年経った現在のあなたはどんな人か考えてみよう

① あなたの性格の良いところは、どのようなところですか。

2

あなたの性格の直したい点は、どのような点ですか。

3

この１年間を振り返って、自分が成長したと思うことはどのようなことですか。

4

この１年間を振り返って、反省すべきことはどのようなことですか。

5

④を踏まえて、今後どのように改善していきますか。

6

自分の進路に向けて、残り２年間で取り組んでおくべきことはなんですか。

ここまで自分のことを簡単に振り返ってきました。自分がどんな人で、どんなことが好きで、どんなことをしたいと思っている人かわかりましたか？「こうしたい！」「こうなりたい！」という理想があるのならば、その理想を強く・詳細に・鮮明にイメージしましょう。

もちろん何を重要視するかは人それぞれです。「勉強も部活も人間関係も頑張りたい！」という人がいれば、「自分は友達がたくさんいればいい！」「自分は勉強して良い大学に入ればいい！」という人もいるかと思います。どれも間違いではありません。自分の選択に自信を持ち、堂々と生きてください。

世の中には様々な人間がいて、それぞれ違った性格をもっています。よく「長所」「短所」という言葉を聞くとと思います。皆さんの中には「長所は良いもの」「短所はだめなもの」というイメージがあるかもしれません。しかし、それは必ずしも正しくはありません。「見方・視点の違い」を確認してみよう。

短所	↔	長所
優柔不断	↔	思慮深い・深く物事を考えられる
周りに流されやすい	↔	他人を尊重できる
心配性	↔	慎重に行動できる
頑固	↔	芯がある
単純	↔	素直
負けず嫌い	↔	向上心がある
せっかち	↔	テキパキ行動できる
騒がしい	↔	場を盛り上げるのが得意

「長所も短所になる可能性がある」ということです。せっかくの長所を短所に捉えられることのないよう気をつけて生活しよう。それぞれがそれぞれの性格を理解し、互いに長所として認め合えるとGOOD。

③ あなたはどんな性格ですか？どのような人になりたいですか？当てはまるものに○を付けましょう。

	特 徴 を 表 す 項 目	少し言い換えると / たとえば…	今の自分	理想の自分
性 格 的 特 徴	明るい	いつもニコニコ、笑うことが多い、…		
	あたたかい	他人に優しい、思いやりがある、…		
	楽天的だ(くよくよしない)	どんな物事も楽しめる、ポジティブ、…		
	情熱的だ	行動が早い、逆境に強い、…		
	まじめだ	規則正しい、決めたことはきっちり守る、…		
	誠実だ	正直者、他人を裏切らない、…		
	素直だ	ひねくれていない、純粹、無垢、…		
	ユーモアがある	周りを巻き込んで楽しませる、…		
	几帳面だ	丁寧、計画性がある、…		
	思いやりがある	他人の立場に立って行動できる、…		
行 動 的 特 徴	おおらかだ	人柄が良い、細かいことは気にしない、…		
	人に優しい	周りに配慮できる、人に感謝できる、…		
	責任感が強い	最後まで物事をやり通すことができる		
	話し好き	自分のことを話すのが好き		
	社交的である	偏見なくいろいろな人と接することができる		
	奉仕活動が好き	他人のために自分の時間を使うのが好き		
	周りに流されない	「周りは周り、自分は自分」と考えられる		
	物事を深く考える	いろんな側面から物事を判断できる		
	生活態度がきちんとしている	規則正しい生活、整理整頓が得意		
	協調性がある	周りに求められている自分の役割を理解している		
	個性が強い	自分の軸があり、それがぶれることがない		
	実行力がある	物事に取り組み、やり抜くことができる		
	リーダーシップがある	周りのやる気を引き出すことができる		
	表現力がある	わかりやすく物事を他人に伝えられる		
	粘り強く努力する	最後まであきらめないでやり抜く		
	冷静な判断力がある	短絡的に行動せず、影響などを考えてから行動する		
	発想が豊か	他の人にはないアイデアを持っている		
	慎重である	準備を入念にしてから行動する		
	積極的である	いろいろな物事に関わろうとする		
	機敏である	状況に応じてすぐに判断し、行動できる		

セルフプレゼン スライド作りについて

(1) 自分をみつめるワークシートを担任に提出し、確認してもらう(12月21日(木)×切)

(2) スライド作成をする。(発表時間 5 分以内)・・・スライド10枚程度。

必ず入れる項目↓↓

- ① 今までの自分 (いいことも悪いことも含めて)
- ② 中学校の頃と比べて、成長したところ
- ③ 今年のできごと (「行事」や「地域マイプロジェクト」について・そのときの自分が感じたこと、考えたことなど)
- ④ 今年の自分 (気をつけたこと・意識したこと)
- ⑤ 高校入学後、反省するところ・改善点 → 今後どうしていくか
- ⑥ 卒業後の自分 (〇〇大学に行きたい・将来〇〇で働きたい・こんな大人になりたい Etc…)
- ⑦ 来年の自分 (将来やりたいことをふまえて、進路実現にむけてやっていくこと)
- ⑧ 日頃言えていないありがとう (毎日お弁当作ってくれてありがとう。Etc…)

※構成は自由！順番を変えてももちろん OK！

(3) スライド作成のヒント

- ① スマホから写真を入れる方法
スマホから Google にログイン ⇒ Google ドライブのなかに写真を保存
⇒ タブレットからドライブに入りダウンロードする
- ② 表紙・見栄えのコツ
◆表紙やキーとなるメッセージは13文字以内が良い
◆1枚のスライドで1つのメッセージ
◆表紙には写真などを使うと良い。
◆タイトルでワクワクさせる
◆強調する文字は太く大きくする。太くする際、漢字の線と線が重なり文字が潰れないように注意する
◆スライド1枚には余白、隙間を持たせた方が良い。びっしり情報を入れると、見づらい。

(4) 提出場所

【 共有ドライブ → 5期生 → 1組 or 2組 or 3組 】

※ ファイル名は【出席番号(半角)＋フルネーム】とする。 例：「40 清陵太郎」

★★★ 冬期休業明け、スライド提出です。 ★★★