|  |
| --- |
| 年　　　組　　　番  名前 |

自己紹介をしよう！２

まだまだある長所！

　人はみんなたくさんの長所を持っていますが、なかなかそれを見つけたり、自分の言葉で語ることは難しいものです。「自分の長所」と「自分の短所」を考えたときに、あまり長所が見つからなかった人は、自分のマイナス面を多く見がちで、プラス面を過小評価しているのかもしれません。プラス面とマイナス面は、人によって、場面によって、どちらかが強く出ます。

自分では短所だと思っていても、それは言い換えると長所である場合もあります。このワークシートでは、３つ以上言い換えて書いてみましょう。

|  |
| --- |
| 短所だと思うこと |
| （例）気が短い |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| 長所としての言い換え |
| 決断がはやい |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

新たに知った長所（＝上の表で言い換えた、短所だと思っていたけれど、実は長所）を使って、自己紹介をバージョンアップさせましょう。

ワークシートのねらい等

◎自分の内面のよさに気づき、自己理解を深め、自己肯定感を高める。

◎短所を長所に置き換えることで、良さを再発見し、自己肯定感を高める。

◎新たなグループのメンバーを決め、あらかじめ自分や仲間の良いところを考える時間を取る。

　短所を長所に置き換えることをしながら、相手を尊重しつつ、気持ちや考えを伝える方法を考えさせる。

◎最後に、グループ内で１分間自己紹介を行う。

|  |
| --- |
|  |

★　クラス内で（　　）人以上に対して、互いに自己紹介しましょう。