

年 組

名
前



行動の中に 自分の個性を探ろう！

EXERCISE 1

あなたはヨットでクルージング中に嵐にあい、遭難してしまいました。気が付いたら無人島にひとり。途方にくれていたところ箱が一つ流れてきました。さて、あなたは何が入っていたら嬉しいですか。その理由も書いてください。

A) お気に入りの本 B) 子犬 C) ライター D) 一週間分の食料

私を選んだのは

さんが選んだのは

さんが選んだのは

さんが選んだのは

選んだ理由

選んだ理由

選んだ理由

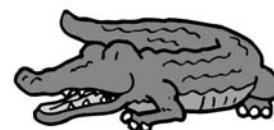
選んだ理由



同じ話を聞いても、人によって感じることや選んだものやその理由が異なります。そんな他人と違うところがあなたの個性、あなたらしさです。そんな自分について、より客観的に知ることが出来るように、R-CAPの結果を見ていきましょう。

EXERCISE 2

R-CAPのパーソナリティ・タイプ（9/9ページ）「あなたへのアドバイス」を読んで、「本当にそうだ」と思いあたる文章に下線を引いてみましょう。「あなたへのアドバイス」の中で書かれている注意点のうち、「確かに注意する必要がある」と思いあたる文章をひとつ書き出してみましょう。



例)「相手のやり方に合わせすぎたり、安易に納得したり、合理的な判断に欠く場合があるので注意が必要」



これまでの失敗経験や思わず反省してしまう経験の中で上の注意点があてはまるものはありますか。一つ書いてみましょう。(ヒント／勉強方法・宿題・夏休み・友達関係・アルバイト・家族・習い事・クラブ活動・買い物・趣味・掃除・イベントなど)

例)「買い物に行った時に、売り場の人にすすめられる商品を断れなくて買ってしまった。
1か月分のお小遣いが全部なくなるぐらい高かったのに・・・だからその月は、全然遊べなくなってしまった」

「パーソナリティ」とは、その人らしい行動の傾向を生み出すものを指しています。人間には、誰でもその人らしい振る舞い方、行動の仕方、考え方があります。その人の内にある一貫した持続的な傾向をパーソナリティと言います。

EXERCISE 3



EXERCISE 2 で書いた失敗経験をやり直すとしたら、同じ失敗を繰り返さないようにするには、どうすればよいと思いますか？ 自分と異なる行動パターン（よくとる行動）を持っている人の特徴を参考にしてみてください。ヒントになりそうなものがあれば、○で囲みましょう。ない場合は、「その他」の欄に自分で書いてみましょう。

	自分のグラフが 真ん中より低かった(左側)人はこっちを見てね				自分のグラフが 真ん中より高かった(右側)人はこっちを見てね			
達成持久	「そんな事は出来るはずがない」と思い込まずに、どうしたら出来るかを考える	目標となる競争相手を見つける	出来上がりの状態を想像したり、目標をはっきり決める	その他	一人でやるよりもチームでやることの良い点を考える	他の人の良い点を見るようにする	自分の発言が周りの人にどう影響するかを考える	その他
いたわり親和	相手の話を最後まで聞く	すぐに決めつけしないで、時間をかけて考える	もらうより与えることを考える	その他	冷静な判断をするために複数の人の意見を参考にする	人の話に流されないで、自分なりの考えを持つ	表と裏、本音と建前、良い点悪い点など多方面から考える	その他
攻撃・支配	言いたいことを頭の中で整理してから話す	遠慮しないで言いたいことをはっきり言う	自分のこだわり、大切にしたいことは何かを周りにはっきり示す	その他	相手の意見を最後まで聞く	偏見や先入観で相手を見ていないかを考える	色んな考え方があるものなんだと受け入れる	その他
認知評価	チームワークの大切な良い点を考えている	自分に求められている役割を意識する	周りの人を信頼する	その他	他人との違いを個性として受けとめる	自分の強みと弱みをはっきりさせている	自分のこだわりを大切にし、他人の意見に振り回されない	その他
自律・独立	自分のこだわりや大切にしたいことをはっきりさせておく	自分の夢、やりたいことをはっきりさせている	規則にとらわれないで自由に発想する	その他	周囲からの期待を受け入れようとする	自分一人だけの幸せだけでなく、グループ全体の幸せを考える	ルール、規則の良い点を考える	その他
変化好奇心	小さな挑戦を積み重ねる	好きな分野、得意分野を見つけてチャレンジする	結果にこだわらずに、まずはやってみる	その他	自分の責任を意識して最後までやりとげる	優先順位をつけて行動する	ものごとを丁寧に進める	その他
柔軟多様性	他の人の良い部分に目を向ける	人の話を最初から決めつけないで最後まで聞く	人との違いを楽しむ	その他	自分の判断基準を明確にしている	迷ったときには、最初にたてた目的や目標に立ち返って考える	自分の思い・感じ方を大切にする	その他

今日は、自分の行動や考え方のくせについて考えてもらいました。特に、繰り返し失敗してしまうような行動は、無意識に貧乏ゆすりをしてしまうのと同じです。意識する時、初めてそれをコントロールする（行動を変える）ことができます。