

【自己理解1週目】事前課題（～7/13）

■事前課題（個人課題）

- ▶ 以下の手順に沿って、小学生時代から現在までの自分の人生を振り返ってスライドにまとめてください

■手順

- ▶ 別紙①を使って、小学生時代から現在までの各年の自分の人生の総合点・出来事・感情を記録し（C列～E列）、折れ線グラフを作成する
- ▶ 折れ線グラフを別紙②に張り付ける
- ▶ 自分にとって印象的な出来事があったところに、コメントを付ける（最低5か所以上）
- ▶ コメントを付けた出来事に共通する価値観は何か考える

■その他留意点

- ▶ 本課題に正解・不正解はありません。自分の感覚を大切にしてください。
- ▶ 過去を振り返り、総合点をつける際には、主観に基づいてスコア化してください。
- ▶ 自己理解講座1日目では、本課題を使ったグループワークを予定しています。

【自己理解1週目】ライフストーリーの振り返りを通じた自己理解

ライフストーリーの振り返りを通じた自己分析

【自己理解1週目】ライフストーリーの振り返りを通じた自己理解

本日の講座のねらい：

- ▶ 自分のライフストーリーを振り返ることで、自分にとって重要な価値観を知る
- ▶ グループワークを通じて他者と自分の視点の違いを学ぶ

【自己理解1週目】ライフストーリーの振り返りを通じた自己理解

自己理解ってなに？

【自己理解1週目】ライフストーリーの振り返りを通じた自己理解

- ▶ 自己理解とは、その名前の通り自分を理解することです
 - ▶ 自己理解には以下のような効果があります
 - 人間関係や仕事等、様々な場面において**ミスマッチが防ぎやすくなる**
 - 上手くいかないこと等があった時に、**客観的に状況を判断して対処できるようになる**
 - ▶ 自己理解を深める方法は様々です。代表的な手法として、以下の2つがあります。
 - ① 幼少期から現在までの印象的な出来事を、**事柄と感情に切り分けて振り返ってみる方法**
取組み例：ライフストーリーを振り返る、コーチングやカウンセリングを受ける 等
→自分の考え方の傾向や、価値観の理解が深まりやすくなります。
 - ② 自分の好きなことや大切にしていることを、**自分の言葉で語ってみる方法**
取組み例：コーチングやカウンセリングを受ける、自己理解のワークショップに参加する 等
→よく聞く言葉や流行りの言葉ではなく、自分にとってじっくり言葉を使う習慣をつけると、自己理解と他者理解のどちらも深まりやすくなります。
- ⇒今日は、事前課題を使って①のワークを行います！

【自己理解1週目】ライフストーリーの振り返りを通じた自己理解

グループワーク

- ▶ グループで事前課題のシェアを行きましょう（30分×2人＝60分）
 - ▶ シェアの方法は、次の通りです
 - 発表者は事前課題スライドを見せながら、20分話す
 - その間、聞き手は話を聞くことに徹する（聞き手の主観が入った意見を言わない。i.e.「わかります」「自分もそうでした」「凄いですね」等）
 - 聞き手は、発表者が話しやすいように相槌をうつ（i.e. 頷き、「はい」など）
 - 発表が終わったら、発表者はカメラ・マイクをオフにする
 - 聞き手のみで発表者の良かったところ・発表者の個性が感じられたところを居酒屋で仲の良い友人と話している体で10分話し合う（ネガティブなことやアドバイスは言わない）
- ⇒ ここまでで1ターン（30分）。次の人も同様の手順でワークを行う

【自己理解1週目】ライフストーリーの振り返りを通じた自己理解

グループワーク振り返り

- ▶ グループワークをやってみた感想をシェアしましょう

【自己理解2週目】事前課題（～7/20）

■事前課題（個人課題）

ライフストーリーを元に、自分のモチベーションのドライバー（源泉）について理解を深める

■手順

- ▶ 別紙①のモチベーションタブに、ライフチャートの点数を転記する
- ▶ 別紙①のモチベーションタブに、それぞれの年のモチベーションの点数を入力する
- ▶ 一番モチベーションが高かった時と低かった時それぞれについて振り返る
- ▶ 自分のモチベーションのドライバー（源泉）は何か考える

■その他の留意点

- ▶ 常識に捉われず、自由に考えてみてください
- ▶ 次回の講座内で、グループ内で共有してもらいます