



じ こ り か い

自己理解スキル

じゅうぎょう

受講日：

しめい

氏名：

自分の場合は、人かなって思います。周りに話ができる人がいて、ちゃんと話を聞いてもらえれば、大麻がなくても大丈夫だと思います。でも、出院して、もし、誰もそういう人がいなかったら…また大麻をやらないでいられるかっていうと…自信はないですね。



Eさん/19歳/〇〇少年院

私たちには、それぞれに個性があります。好き嫌いや、考え方、得意なことや苦手なこと、大事に思っていること…などなど。こうした個性は、自分自身の基礎とも言える部分ですが、実のところ、普段はあまり意識することはありません。しかし、こうした自分の個性を理解することは、自分自身にとってよりよい行動や生き方を考える上で重要な手がかりとなります。このワークシートでは、自分自身について改めて振り返っていきます。

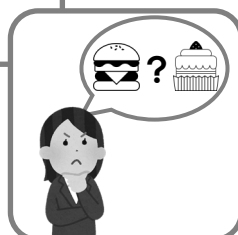


自己紹介を考える

「自分がどんな人間か」ということを考えるのは難しい問題です。この質問に悩んだら、まずは、自己紹介を考えてみるというのが、一つの方法です。自分のことを良く知ってほしい相手に、自己紹介で話したいことを考えることは、人に伝えたいと思っている自分の性格や特徴をまとめるのに役立ちます。



自己紹介を考える場合、より親しくなりたい相手を想像して考えると、より詳しい紹介につながります。



好みや考え方などの特徴については、共通する点や理由なども考えてみると理解が深まります。



自分にとっての印象深いできごと

自分が大切に思っていることを理解する上では、自分にとっての大切な思い出や、自分の人生の中で印象深いできごとを書き出してみることが役立ちます。なぜ、そのことがあなたにとって大切なのか、その理由を考えてみてください。



行動を見直す

私たちが日々、何気なく行っている行動の中には、自分自身が大切と思っていることを阻害するような行動が含まれている場合があります。その行動にマイナスの要因があることが疑われるものについては、その行動の意味を整理した上で、自分の大切に思っていることに照らしてその行動を続けるかどうかを見直してみることが大切です。

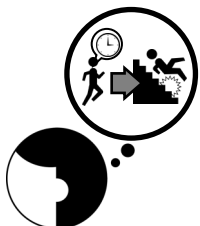
ステップ①：行動のメリット・デメリットを整理する

メリット デメリット



- ・その行動について、メリットとデメリットを書き出してみる。
- ・どちらも、直接的なものだけでなく、それが起こることによって生じる間接的な結果も考えてみるのがポイント。

ステップ②：行動が大切なことに与える影響を考える



- ・整理したメリットとデメリットを踏まえて、その行動が自分にとって大切なことに与える影響を考える。
- ・その行動の代わりになる行動があるかも考えてみるのがポイント。



自分自身の自己紹介を書いてみてください。あなたはどのような人です

す 好きなこと	
きら 嫌いなこと	
しゅみ 趣味	
とくぎ 特技	
せいかく 性格	
ひと　し 人に知ってほしいこと	



1	
2	
3	



Work 自己紹介や印象深いきごとを踏まえて、あなたが考えた自分自身にとって大切なことを書き出してみてください。

たいせつ
大切なこと



たいま つか

Work

大麻を使うことは、あなたにとってどのようなメリット・デメリットが
おも
あると思いますか。



メリット



デメリット



Work

たいせつ

たいま

えいきょう

あた

おも

あなたにとっての大切なことに、大麻はどのような影 響 を与えると思
いますか。