

KK2年キャリア意識形成 第2回

「自己理解(1)」

月曜日3限

担当講師 角田伸彦

自分を知ることの重要性

これからのキャリアを考えていくうえで、自分を知るということは重要だと言われます。しかし、自分のことを全部知っているかということ、そうではありません。自分について一番よく知っているのは誰でしょう。そんな人はいません。おそらく一生かかっても不可能なのかも……

たとえそうだとしても、**自分についての理解をする努力**を続けなければならないのが人の在り方です。

その努力のなかで人は成長します。

仕事を得るために、家族をつくるために、友情をはぐくむためにです。

自分を知り、他者を知り、関係を築いていくのです。

自分のことを人に伝える(自己紹介)

あなたはだれですか？ (と、訊かれたらどう答えますか)

名前・年齢・住所・所属や立場(学校名、職業……)⇒客観的事実

更に、あなたはどのような人ですか？ (と、訊かれたらどう答えますか)

おそらく答えは漠然とするでしょう。

何と答えたら相手に伝わるのかを考えるのですが、急には良い答えが見つからないのが普通です。

そこでノート(紙ならなんでもいい)と筆記具を用意してください。

次のスライドを参考に自分を言語化してみましょう。

ワーク: あなたはどんな人ですか? (15個書く)

<input type="checkbox"/>	私は.....だ。
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は ＊記入した内容を読み返し、態度・行動・考え方など性格的なものにレ点チェック
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は
<input type="checkbox"/>	私は

自己概念

「あなたはどんな人ですか？」に答えてもらいましたが、ここから何がわかるのでしょうか。これは自分が自分についてもっている『枠組み』
⇒ **自己概念**です。

性別・国籍・人種・職業・年齢など ⇒ 属性という枠組み
態度・行動・考え方など ⇒ **性格**という枠組み

我々にとって特に重要な自己概念は「性格」の部分になります。

なぜなら、人間関係において相手にたいしての態度・行動・考え方など性格についての自己概念の自覚が大事になるからです。

この自覚に欠けることが人間関係の阻害要因になります。

より良い人間関係のために

人を見るとき、あなたはその人がどういう態度・言動をするのかでその人の性格をあれこれ想像して、付き合い方を決めます。

実社会でも同様で、あなたの態度や姿勢、言動によって周囲の人々はあなたの性格を想像し、どう接するかを決めます。

だからこそ、人間関係において「性格」というのは重要なのです。それを自分自身がまず知っておくことが大切なのです。

あなたが何の自己概念をもたず、子供のように振る舞っていたら周囲の人はどうおもうでしょうか。

自己概念の自覚は他者を理解することにつながります。

ジョハリの窓(対人関係における気づきモデル)

	自分自身、分かっている	自分自身、分かっていない
他人に知られている	<div>開放の窓</div> <div>(公開された自己)</div>	<div>盲点の窓</div> <div>(自分は気づいてないが、他人から見られている自己)</div>
他人に知られていない	<div>秘密の窓</div> <div>(隠された自己)</div>	<div>未知の窓</div> <div>(誰からもまだ知られていない自己)</div>

今回は自分についていろいろ考えてみてください。

ジョハリ窓について一度検索してみてください。

自分を理解するための一助になるでしょう。

今回のワーク(レポート提出)

テーマ:「あなたについて、あなたの友人や家族に訊いてください。」

- ・ 私はどんな人？(癖や性格的な面など)

上記は質問例です。

とにかく親しい人に訊いてみてください。

感想を提出してください。(添付フォーマットを使用のこと)

300字以内 期限5月15日 19時