

長かった2学期も残り一ヶ月を切りました。もうすぐ来る冬休みを心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか？

今回は「じぶん理解」についてお話ししたいと思います(^\_-)-☆

「自分はこういう事は得意だな・苦手だな」「好きだな・嫌いな」等、具体的に知ることによって「よく分からないけど不安に感じる」といったことが減る場合があります。受験の時など、**自分の長所や短所を話すときにも役立ちます。**

この機会に自分のことを今まで以上に知ってみましょう♪

## 自分の性格やタイプを考えてみよう♪

人の性格やタイプを表すことには、様々なものがあります。自分の性格やタイプを知ることによって、様々な活動に取り組む時にどのようなやり方が自分に適しているヒントになります。

例えば、「おとなしくて、喋るのは苦手」というタイプであれば、「人の話を上手に聞くことは出来そうだ」とか「発表の前は十分準備しよう」と考えることができます。

両端の2つの性格やタイプを比べ、自分がどちらに近いかを考えてみましょう。



やり方の例：①    ② 「①の傾向が②より強い」

積極的      ひかえめ

でたがり      引っ込み思案

おおらか      きっちり

おおざっぱ      細かい

活発      のんびり

周りが気になる      自分中心

意志が強い      柔軟

がんこ      優柔不断

さっぱり      ねばり強い

諦めが早い      しつこい

はっきり      おだやか

短気      気持ちを溜める

大胆      慎重

無鉄砲      こわがり

興味が広い      一つのことに凝る

あきっぽい      執着する

親切      静観する（見守る）

おせっかい      そっけない

さて、どんな結果になったでしょうか？(≧▽≦)

おうちの人や友だちと話してみよう☆