

## みんなで長所発見！

**ワーク1** まず、自分の短所について考えてみよう。

1) 次のリストで、自分の短所だと思う性格を見つけ、○をつけよう。  
いくつつけてよい。

### ①人間関係

- |           |           |
|-----------|-----------|
| • 自己中心的   | • 人目を気にする |
| • 頑固      | • 引っ込み思案  |
| • 口が悪い    | • 無口・口べた  |
| • プライドが高い | • 話を聞かない  |
| • 独断的     | • 八方美人    |
| • 他人に厳しい  | • 冷淡、冷めてる |
| • 自己主張が強い | • お節介やき   |

### ②思考・行動

- |          |          |
|----------|----------|
| • 流されやすい | • 先延ばしする |
| • 優柔不断   | • 慎重すぎる  |
| • 考えすぎる  | • 短気     |
| • 自信がない  | • そそっかしい |
| • 理屈っぽい  | • おおざっぱ  |
| • 臆病     | • せっかち   |
| • ネガティブ  | • 要領が悪い  |
| • 自分に甘い  | • 神経質    |
| • 楽観的    | • いい加減   |
| • 悲観的    | • 注意力散漫  |
| • 消極的    | • 視野が狭い  |

2) 上のリスト以外で、自分の短所だと思う性格傾向があれば、下に書こう。

これは **裏面** です。指示があるまでこちらは見ない

**ワーク2** あなたの短所は、見方を変えれば、長所になる！

1) 次の長所発見リストを見て、  
あなたがさっき○をつけた「短所」の「長所面」に○をつけよう。

①人間関係

短所	長所と見れば……
・自己中心的	→・周囲に流されない
・頑固	→・信念がある
・口が悪い	→・率直。正直。
・プライドが高い	→・自信がある
・独断的	→・リーダー性がある
・他人に厳しい	→・目標が高い
・自己主張が強い	→・自分の考えがある

短所	長所と見れば……
・人目を気にする	→・他人を尊重する
・引っ込み思案	→・よく考えて行動する
・無口・口べた	→・聞き上手。ことばより行動
・話を聞かない	→・信念、意志が強い
・八方美人	→・協調性が高い。社交的
・冷淡、冷めてる	→・冷静。感情に流されない
・お節介やき	→・思いやりがある、親切

②思考・行動

短所	長所と見れば……
・流されやすい	→・柔軟性がある
・優柔不断	→・多面的に考える
・考えすぎる	→・考える力がある
・自信がない	→・自分に謙虚だ
・理屈っぽい	→・論理的思考が得意
・臆病	→・安全第一で行動
・ネガティブ	→・物事を甘く見ない
・自分に甘い	→・自己肯定感が高い
・楽観的	→・前向き。ポジティブ
・悲観的	→・リスクを避ける
・消極的	→・よく考えてから行動

短所	長所と見れば……
・先延ばしする	→・追い込みで力を発揮
・慎重すぎる	→・安全な選択をする
・短気	→・スピーディに行動できる
・そそっかしい	→・行動的
・おおざっぱ	→・細かいことにとらわれない
・せっかち	→・行動が速い
・要領が悪い	→・真面目
・神経質	→・細かいことに気がつく
・いい加減	→・柔軟性が高い
・注意力散漫	→・同時思考ができる
・視野が狭い	→・集中力が高い

2) リスト以外に自分が書いた短所を、長所に言い換えてみよう。

3) 上のワークをやって気持ちはどうか、味わおう。時間があれば書く。

ワーク3 みんなで長所を見つけよう

無記名で作業します

① 次の欄に自分の短所と、簡単な具体例を書こう。

⊖ 私の短所は	です。
例えば	

↓ でも、みんなの意見も聞いてみよう。

1 人目の仲間より

⊕ あなたの長所は…… (上の短所の言いかえ)
〈励ましのメッセージ〉

2 人目の仲間より

⊕ あなたの長所は…… (上の短所の言いかえ)
〈励ましのメッセージ〉

3 人目の仲間より

⊕ あなたの長所は…… (上の短所の言いかえ)
〈励ましのメッセージ〉

② 仲間が書いてくれたメッセージを読んで、感じたことを書いておこう。

.....

.....

.....

.....





←四角の中に何か記号や簡単な絵を書く。名前やイニシャルは×。  
他人にはわからなくても、自分が見たら自分のだとわかる印を