

自己理解ワークをしよう

自分の強みを知ろう！

1. 自分ができると感じているスキル

料理・仕事・スポーツ・習い事など…

2. 当たり前に行えること

掃除・洗濯・子育て・趣味・計画力…

3. 嫌いなこと・やりたくないこと

掃除・子ども連れの買い物・通勤…

4. 楽しいこと

寝る・食べる・おしゃべり・旅行など…

5. これまで乗り越えた試練（勝利）

部活・ダイエット・人間関係…

6. 自分が誇れるチャームポイント

美味しそうにご飯を食べる・笑顔…

明らかにになった強みは？

当たり前のように料理ができる
旅行の計画を立てるのが得意
化粧が上手など...

.....

.....

.....

.....

.....

私はこういう人です

私は食べることが大好きな人です
私は掃除が苦手です
私はしんどいダイエットをして5キロ痩せた人です

.....

.....

.....

.....

.....

自分と親友になろう！

ネガティブ感情編

1. 何にイライラする？

.....

.....

.....

2. 何にストレスを感じる？

.....

.....

.....

3. どんな時に悲しいと感じる？

.....

.....

.....

4. どんな時に寂しいと感じる？

.....

.....

.....

5. どんな時に不安になる？

.....

.....

.....

6. 許せないと感じることは何？

.....

.....

.....

自分と親友になろう！

ポジティブ感情編

1. どんな時に幸せだと感じる？

2. ご機嫌になれるのはどんな時？

3. 癒されるのはどんな時？

4. どんな時にワクワクする

5. どんな時に楽しいと感じる？

7. 今までの人生で感動したTOP3

自分の“取説”を作ろう

1. 充電時間

これくらい寝ないと動けません



2. 私の好きなこと

これをしている時に楽しくなります



3. 隠れ機能

実はこんなことが得意・自慢です



4. 故障かな？

調子が悪いとこうなります



5. 対処法

こうすれば回復します



7. 安全上の注意

これしたらイライラするかも


