

自分を知る

---

# 1. 自己振り返りシートの作成

## 目的

- 自分が知っている自分を知る

- ✓ [ \_\_\_\_\_ ]を持っていたことや[ \_\_\_\_\_ ]を受けたことが見える
- ✓ 自分の[ \_\_\_\_\_ ]を把握する

## 【ポイント！】

これまでの人生での自分の[ \_\_\_\_\_ ]・[ \_\_\_\_\_ ]を理解する

- 自分が自然と興味が湧くもの、避けるものはどんなものだったろうか
- これまでの経験は、目指している美容師にどのように繋がっているだろうか

## 項目の説明

### ライフライン

自分の体験した出来事（トピック）と、その時の気持ち（幸福感・充実感）が高いか低いかをポイントする

ポイントを線でつなぐ

### なりたかった職業

職業だけでなく、理由や憧れていた気持ちなどを記述する

### 好きだったこと・興味があったこと

“何か”だけでなく、どのような点が好きだったのか、何故、興味を持ったのか、どのように取り組んでいたのかなどを記述する

### 対人関係の傾向

仲の良かった人、苦手な人のタイプや、集団の中で自分がどういった役割を担っていたかなどを記述する



# *Memo*

---

## 2. 自己振り返りシート【解説①】

### ライフライン

① 点の位置 : [ \_\_\_\_\_ ] 思考 ? [ \_\_\_\_\_ ] 思考 ?

✓ 点が高い方に多い

= [ \_\_\_\_\_ ]

✓ 点が低い方に多い

= [ \_\_\_\_\_ ]

② ライフラインの幅

✓ 大きく振れている

= [ \_\_\_\_\_ ]

✓ あまり振れていない

= [ \_\_\_\_\_ ]

= [ \_\_\_\_\_ ]

③ ラインの描き方

✓ 定規を使用した人

= [ \_\_\_\_\_ ]

✓ フリーハンド

= [ \_\_\_\_\_ ]

④ トピックの項目 : 自分が重視してきた項目

a. 学校の授業など

= [ \_\_\_\_\_ ]

b. 部活動や課外授業など

= [ \_\_\_\_\_ ]

c. 人間関係に関することなど

= [ \_\_\_\_\_ ]

# *Memo*

---

## 2. 自己振り返りシート【解説②】

### なりたかった職業

① 共通点がありますか？

✓ なりたかった理由を見ると共通点があつたりする

② 憧れているのは今ですか（今もですか）？昔ですか？

✓ 憧れのために、他の仕事に目を向けなくなってしまっていないか

### 好きだったこと・興味があったこと

自分が就こうとしている職業に繋がっていますか？

### 対人関係の傾向

- ✓ リーダーシップを取っている？
- ✓ 縁の下の力持ち？
- ✓ 人見知りをする？

### 自己振り返りシートの説明の聞き方

- 説明を聞くことに注力していたか
- 項目の意味や見方についてメモを取りながら聞いたか
- 説明を聞かずに取り掛かったか

### 自己振り返りシートの記入の仕方

- すぐにシートに記入したか (⇒ [ \_\_\_\_\_ ])
- じっくり考えて納得してから記入したか (⇒ [ \_\_\_\_\_ ])

無意識の行動の中にも日頃の取り組み姿勢が表れる

# *Memo*

---

#### 目的

- 他人が知っている自分を知る
- 他人の冷静な目で自分を指摘してもらうことで、「他者から見た自分」を知る

#### 【ポイント！】

##### インタビューに応じてくれた人の指摘を必ず受け入れる

- もし、反論したい部分があったとしても、
- 一度その指摘を受け入れないと、その人は二度と指摘してくれなくなる
- 誤解があったとしても、少なくとも“相手にはそう映った”という部分があることを理解すべき



# *Memo*

---

他人の冷静な目で指摘してもらう = 「他人から見た自分を知る」

#### 【自己認知と他者認知】

自己認知  
「自分が考えていた自分」

他者認知  
「他人が考えていた自分」



同じか？異なる部分はどこか？

- ✗ 私のことを良く知らないから〇〇だと思っている
- [ \_\_\_\_\_ ]  
と捉えた方が良い

指摘されたことは、[ \_\_\_\_\_ ]に[ \_\_\_\_\_ ]に受け入れる

# *Memo*

---

### 【インタビューの過程から理解できること】

- ① 相手が話しにくそうな態度を取っていた
  - 「自分は[ \_\_\_\_\_ ]タイプ」と認知した方が良い
- ② 最初にインタビューした相手
  - 自分にとって最も[ \_\_\_\_\_ ]人ではないか

### 【第一印象】

- サービス業においては、[ \_\_\_\_\_ ]は大切
- 自分の第一印象を知って、それが自己認知と一致しているかを把握
- 第一印象とその後の印象が変わっている人は、初対面の時に自己認知とは違う印象を相手に与えている可能性が高い
- 第一印象はその人の大きな判断材料となるため、[ \_\_\_\_\_ ]を把握することが大切

### 【長所・短所】

- 自分の長所・短所を正しく把握する
- 周囲の人が自分の長所・短所をどのように捉えているのかを知ることが大切
- 自己振り返りシートとインタビューシートを見比べ、自己認知と他者認知が一致していたかを確認

# *Memo*

---

目的

- 自分の長所・短所を把握し“自分”を理解する
  - 素の自分を踏まえて
    - ・伸ばしていくべき部分
    - ・改善すべき部分（仕事で出ないように注意すべきところ）
- を理解する

### 【ポイント！】

自己振り返りシートや、インタビューをお願いした人の選び方、インタビューの進め方（主観）、インタビューシートの内容（客観）を踏まえて、具体的に記載します。

- 他人から見た長所
- 自分だけが知っている長所
- 他人から見た短所
- 自分だけが知っている短所



# *Memo*

---

## 6. 長所・短所シート【解説①】

### 長所・短所を知る意味

- ✓ [ \_\_\_\_\_ ] を知ることが目的
- ✓ 良い部分は、[ \_\_\_\_\_ ]、
- ✓ 悪い部分は、[ \_\_\_\_\_ ]、
- ✓ 就職活動や実際の就業の現場で役立てることができる

### 表裏一体の長所・短所

どちらも“自分の個性”

表面に出た時に、良い方・悪い方どちらの方面に目立つかの違いなだけ

例

興味関心を持ったものをとことん突き詰める

- 細かい部分をいい加減にせず、完璧にやり遂げようとする
- 関心を持ったことにこだわりをもつて深く探求・追求できる

- 1つのことに集中し過ぎて、周りが見えない時がある
- 知らない人のことを認めない部分がある

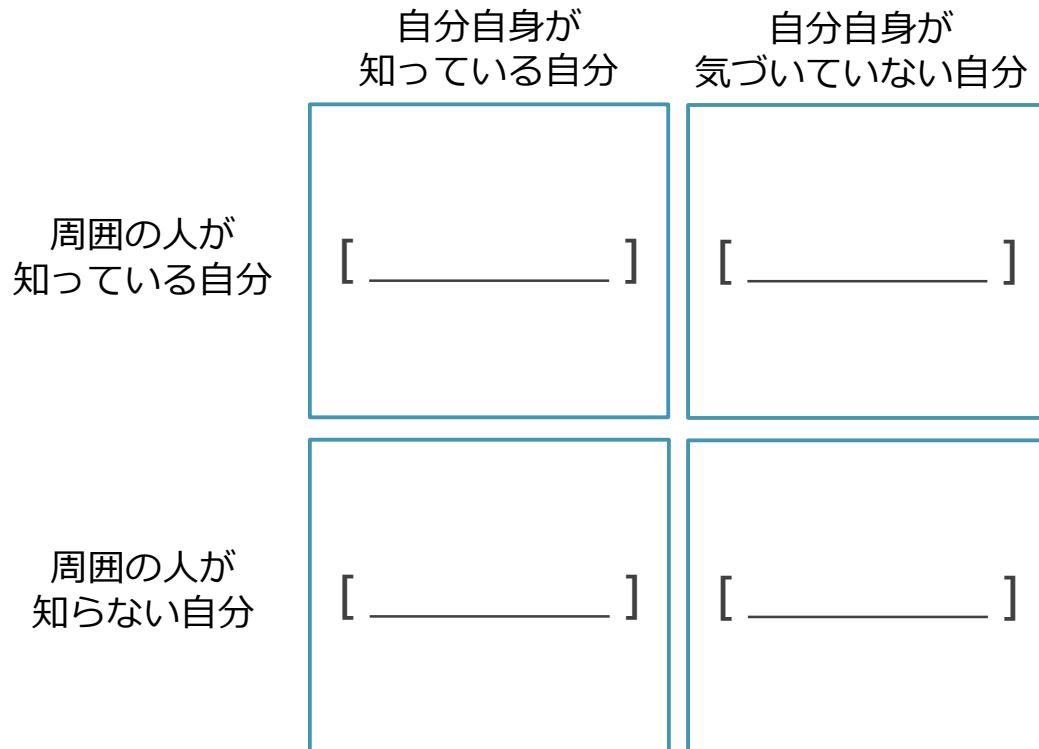
### 理解した長所・短所への対処

伸ばしたい長所	改善したい短所
<ul style="list-style-type: none"><li>● [ _____ ] になる</li><li>● 短所を直すことも大切だが、[ _____ ] を怠ってはいけない</li><li>● 際立った長所は自分らしさや自分の特徴になる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 気を付けていても、うっかり出でしまう個性になりがちなので、直すことを心掛ける</li><li>● 直せないものは、“自分の短所”をして認識して、マイナスが生じないように配慮する</li></ul>

# *Memo*

---

## ジョハリの窓



明るい窓	自分も、他人も知っている部分 オープンにしている部分
盲点の窓	他人には見えているけど、自分では気づいていない部分 「あの人、自分では気づいていないけど○○だよね」など と言われる部分
隠された窓	他人に見せていない部分 自分だけが知っていて他人は知らない
未知の窓	自分も他人も気づいていない部分 無限の可能性を秘めている部分

明るい窓を広げよう

# *Memo*

---