

■自己理解：「私」について言葉で表現し、自己理解する

「20答法」 (Twenty Statements Test : TST . Kuhn, M.H. & McPartland, T.S.)

(1) 現在のあなた自身について、「わたしは、～」以下に文章を続けてください。深く考えずに、思いついたことを記入してください (私は～が好きだ、私は～人家族である、私は～が得意 (不得意) だ) 。
少なくとも15個は思い浮かぶように考えてみましょう。

- 1. わたしは、
- 2. わたしは、
- 3. わたしは、
- 4. わたしは、
- 5. わたしは、
- 6. わたしは、
- 7. わたしは、
- 8. わたしは、
- 9. わたしは、
- 10. わたしは、
- 11. わたしは、
- 12. わたしは、
- 13. わたしは、
- 14. わたしは、
- 15. わたしは、
- 16. わたしは、
- 17. わたしは、
- 18. わたしは、
- 19. わたしは、
- 20. わたしは、

(2) 記述した文章を以下の表に分類してみましょう。

+	-	中立・両方

(2)には、それぞれ以下の基準で分類した結果(番号)を記入しましょう。

＋面の欄には内容に肯定的(良い)な感情が込められているもの。

－面の欄には否定的(悪い)な感情が込められているもの。

中立・両方の欄には、どちらでもないもの、客観的な事実のみ、もしくは肯定と否定の両方の感情が記述されているもの。

(3)＋面に分類された項目はあなた自身の強み・長所です。チャレンジシートの②を記入する際の参考にしてください。－面に分類された項目はあなたの弱み・短所だととらえているかもしれませんが、しかし、そういった弱みは見方を変えると強みにかわることもあります。例えば、「私は自分の意見を言えない」という項目自体はあまりよくない(否定的な)文章と考えられますが、この文章は次のように言い換えることもできます。「私は場の雰囲気을大事にし、壊さない」。

このように、一見弱みに見える特徴でも見方や見る方向を変えれば強みに代わることがあります。このことをリフレーミングと呼びます。3.では一面に分類された項目をリフレーミングによって見方を変え、肯定的な文章に変換してみましょう。いきなりは難しいと思いますので、いくつか例を示したいと思います。参考にしてみてください。

例)

- 「私は怒りっぽい」 → 「私は感情表現豊かだ」
- 「私は臆病だ」 → 「私は慎重だ」
- 「私は無口だ」 → 「私は人の話を聴けるほうだ」

これらの例のように一面に分類された項目を言い直してみましょう

わたしは、

わたしは、

わたしは、

わたしは、

わたしは、

わたしは、

わたしは、

わたしは、

これらの言い直された項目はあなたの強みです。＋面に書かれた項目とこれらの項目を参考にしてチャレンジシートの②を記入してみてください。

(4) 将来の「なりたい自分」に関して1. と同じように「わたしは、」で始まる文章で表現してみてください。

.....
1. わたしは、

.....
2. わたしは、

.....
3. わたしは、

.....
4. わたしは、

.....
5. わたしは、

.....
6. わたしは、

.....
7. わたしは、

.....
8. わたしは、

.....
9. わたしは、

.....
10. わたしは、

.....
(2) や (3) で示されたあなたの強み・長所を生かして上記のような自分にどのようにしていきたいのかを考えてチャレンジシートの③を記入してみてください。