

2

節

自分を知る

現在も将来も、自分らしく生きたいと誰しもが願う。一人一人の顔立ちや体格が異なるように、自分らしい生き方もそれぞれ異なる。この章では、よりよく自分らしく生きるために、今の自分を見つめてみよう。

「あなたはどのような人間ですか？」この質問に対して、あなたはどうか答えるだろうか。自分がどのような人間なのかを考えると、私たちは自分自身を客観的に見つめる必要がある。しかし、自分で自分を理解することは案外難しい。そこで、これまでの自分を振り返り、熱中してきたことや好きなこと、印象に残っている出来事、自分にかけてきた言葉などをつなぐことによって、自己理解が深まる。

一人一人が自分の長所や自慢できること、短所や不十分なところも含めて、自分の価値や存在意識を肯定し、さらに周りの人に自分を認めてもらうことによって、自己肯定感（自尊感情ともいう）が生まれる。自分を肯定し大切に思うことは、積極的に自分らしさを創り上げ、生き方のよりどころになる価値観を形成することである。そうすることで将来に向かってどのように取り組んでいけばよいかについて、具体的に展望することができる。

また、身近な人や自分を大切に思うことは、同じようにそれぞれの自己をもった他の人を認めることになり、共感や思いやりの気持ちが生まれる。

ワーク 1

あなたの性格や特技などについて、これまでに周りの人にかけてきた言葉の中から肯定的な言葉を、思いつくかぎり挙げてみよう。

いつ頃	誰に	かけられた言葉
(例) 小学生の頃	担任の先生	誰にでも優しく思いやりがある

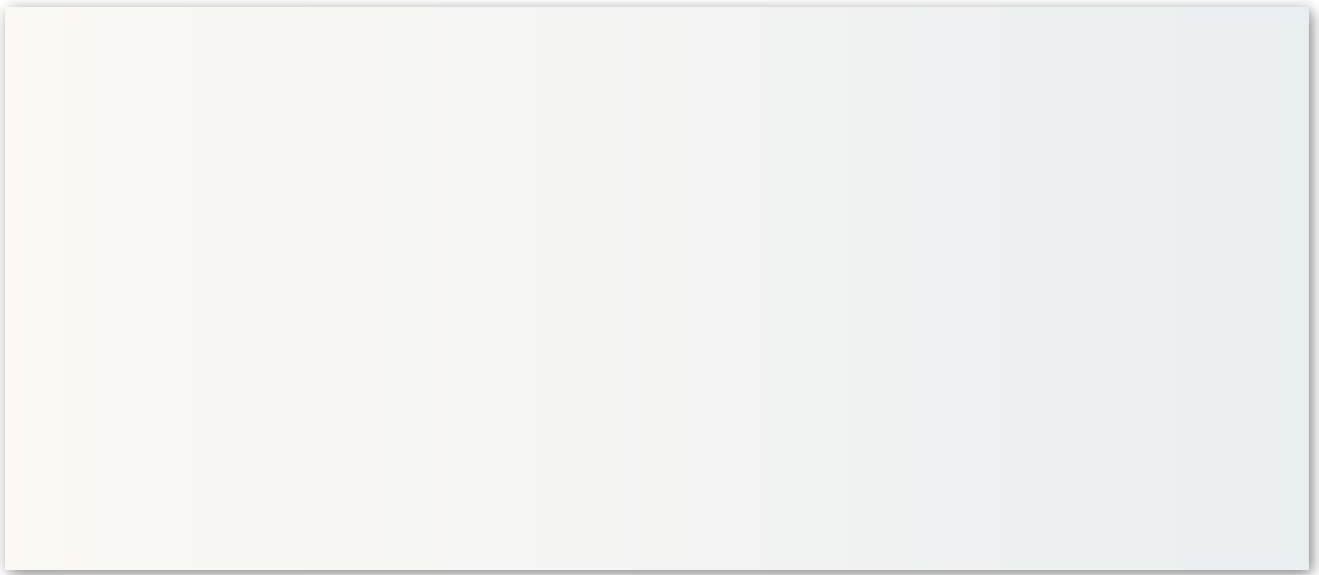
ワーク 2

ワーク 1 を振り返りながら、現在のあなたについて以下の項目を書いてみよう。

あなたの長所	
あなたの短所	
特技や趣味、興味をもっていること	
今後、身に付けたいと思っている特技や能力	
大切にしたいと考えていること	
将来の夢や希望	

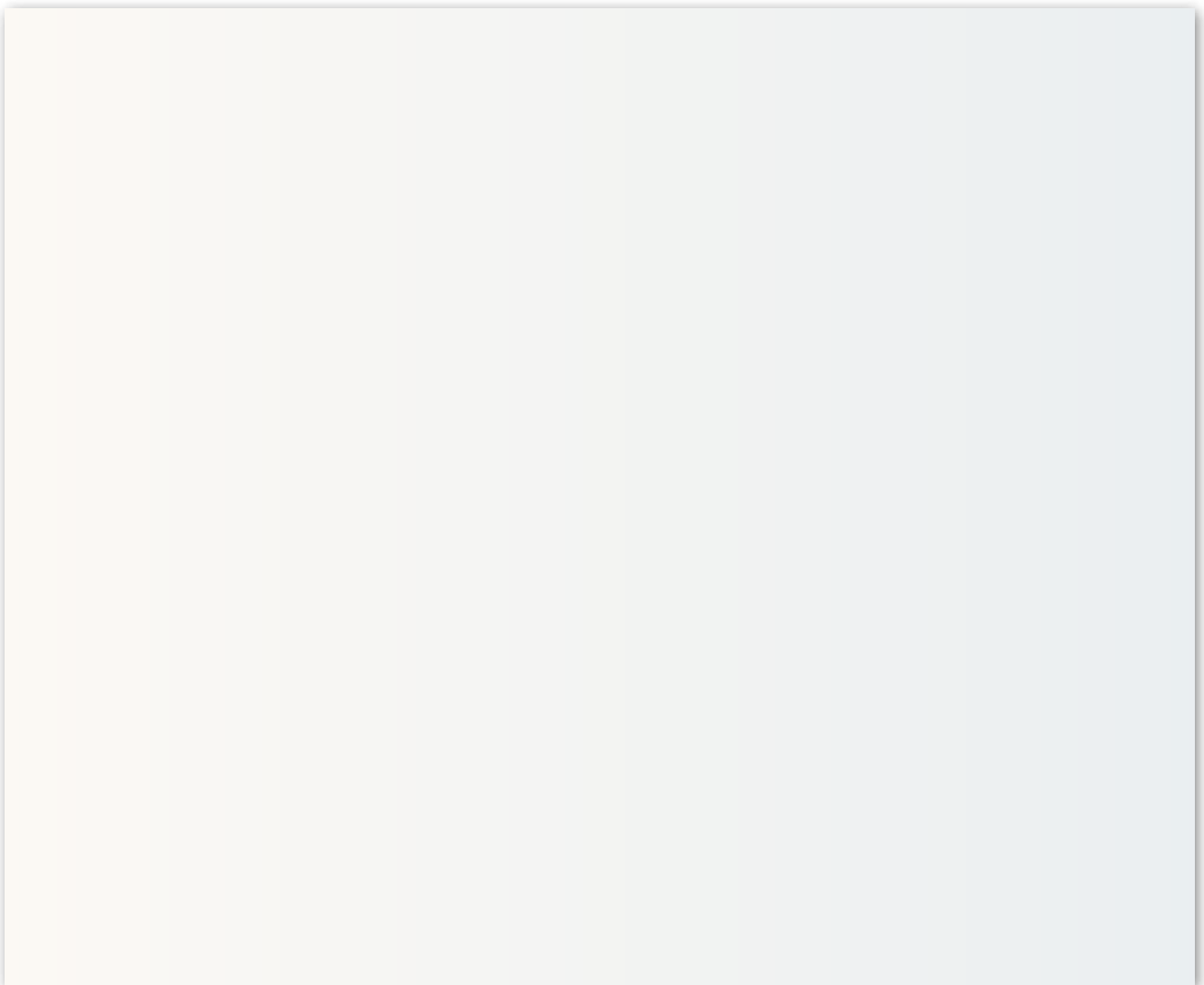
振り返り

ワーク 1, ワーク 2を通して, 自分自身について気付いたことや考えたことをまとめてみよう。



*今後, 意識していなかった自分自身の一面に気付いたときは, 以下の欄に追加していこう。

自分自身の長所だけでなく短所も記入することは, 自分の価値や存在意義を肯定する重要な行為である。



キャリア発達

社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程を「キャリア発達」という。

D. E. スーパー^{*}は、このキャリア発達を、生涯における役割の分化と統合の過程として示している。図を見ると、例えば 15 歳の時点では、「子ども」として期待される役割の内容、「学生」として期待される内容、「余暇人」としての遊びや趣味の活動、それらにいかに取り組みできたのか。それを通して自分らしさがいかに認識

され、それに基づいて将来の役割（進路）をいかに選択し、取り組んでいこうとするのが、この時点でのキャリア発達の姿である。つまり、この時点でいかなる「キャリア」が形成され、いかなるキャリアが展望されているかがとらえられる。このようなキャリア発達の課題を達成していくためには、社会認識と自己認識を結合させて自己を方向付けることが必要である。

^{*}米国の教育学者 ドナルド・E・スーパー

