

## 付属資料

《パーソナリティ再開発シート》

シート1 「心のきれいな人」になる練習シート

月/日	曜日	「心のきれいな人」になる練習
		感謝したこと：  見つけた「いいこと」：  「気配り」できたこと：  「誰かを想う気持ち」が持てたこと：
		感謝したこと：  見つけた「いいこと」：  「気配り」できたこと：  「誰かを想う気持ち」が持てたこと：
		感謝したこと：  見つけた「いいこと」：  「気配り」できたこと：  「誰かを想う気持ち」が持てたこと：

シート2 自分の「良い点」探しシート

	自分で「良い点」と 思うところ	なぜ「良い」と思うのか その理由
性格面		
能力面		
身体面		
好きなこと		
友達、人脈面		
その他		

### シート3 自分探しの小旅行（価値の発見）

	仕事面	趣味面、ボランティア、地域活動、その他 (これからやってみたいこと、家族の希望なども)
好きなこと 好きだったこと		(やってみたいこと)・・・
具体的に どんなときに好き だと思うか？ 何が好きか？		
気持ち 感情		
キーワード (特に自分に合っ ている価値観を3 つ選んで○)		

シート4 自分探しの小旅行（その2）

年月	会社名、 部署名	仕事の内容	業績・貢献	充 実	成 長	苦 労	好 き	嫌 い	○／ ×	社外から見 た価値・業 績
記 入 例	電気機装 設計課	電気システムの設 計図作成	モニター装置をリレ ー式からトランジス タ式に変更した	○	○	△	○	×	○	先駆的な 装置とな った

シート5 自分の弱点を容認するシート

No	自分が弱点と思うこと	言い訳
1		
2		
3		
4		
記入例	パチンコが好きで、ほとんど毎日行って、1万円くらい負けてしまうこともある。	パチンコは悪いことではない。 良いストレス解消になる。 週に1回、5千円程度にすればいいのだ。

シート6 今までの学習の振り返り

学習／努力	学習内容	学習内容	学習内容	学習内容	学習内容	
-------	------	------	------	------	------	--

の目的						私の学習の主な目的
使命欲						
物欲						
愛情欲						
知識欲						
その他（ ）						

シート7 これから学習したいあなたの課題

学習したい課題	学習を始める年月	学習を終わる年月	学習を終える目安	学習の目的

(記入例) キャリアコンサルタント	2019年10月	2020年4月	資格試験に合格	キャリアコンサルタントのキャリアを身に付ける

注) 学習を終える目安を決めてください。例えば資格試験の学習の場合、「合格」したとき、とか、コンピュータプログラムの場合なら、～プログラムを使って～が作れる、といった具合に終点を決めると学習が効率的にできます。

## シート8 「良かったね発想」の練習

では、次の事例について、あなたの「良かったね」発想の練習をしてみてください。

「車に乗っていてスピード違反で捕まった」とき、

(良かったこと)

(1)

「お客様から不良品についてのクレームがあった」とき、

(良かったこと)

(1)

「友達からもうお前とは付き合わないと言われた」とき、

(良かったこと)

(1)

「同僚が頑固でまわりの意見をまったく聞いてくれなくて困った」  
とき、

(良かったこと)

(1)

「大雨になってびしょ濡れになってしまった」とき、

(良かったこと)

(1)

「レストランで出された料理が不味かった」とき、

(良かったこと)

(1)

「街で遊んでいたときに、財布を落としてしまった」とき、

(良かったこと)

(1)

「資格試験を受けたが、不合格になってしまった」とき、

(良かったこと)

(1)

シート10 「やったあ経験」を思い出す(2)

今までにチャレンジしたこと 「やったあ」経験	結果	備考(苦労したことなど)
(記入例) ○○高校に入学するために苦手だった数学の勉強を頑張った。	(記入例) 入試に合格	(記入例) 問題集を1冊すべて残さず解いてみた

シート11 「気配り」の練習(マトリックス発想法)

あなたはあるホテルのフロント係です。ホテルに来られるお客様のいろいろな質問やお願いごとに答える必要があります。では、どんな質問やお願いごとがあるでしょうか。下記のマトリックスシートで考えてください。

課題・状況 ↓	色々なお客様（思いつくお客様を書いてみる）の課題・悩み					
	子供連れ家 族	ビジネスマ ン	老夫婦			
観光						
お土産						
食事						

シート 12 「協調性」の練習

今、あなたが協力している人	相手が困っている状況 (協力すべき状況)	協力している課題	
これからあなたが協力していきたい人	相手が困っている状況 (協力すべき状況)	今後、協力していきたい課題	あなたが新しく知識や経験を身に付けなければならぬ知識や経験
(記入例) 総務部の井上さん	給与計算の時期は残業時間計算やいろいろな手当の計算が忙しい	残業時間、諸手当の集計、給与計算ソフトへの入力	給与計算ソフトの入力方法

## シート 13 「責任感向上」の練習

(1) 今のあなたの「責任感」を明確にしましょう。重要と思うものから順に書いてみましょう。

	今のあなたの「責任感」	どの程度出来ていると自己評価しますか？
1		<input type="checkbox"/> : 100 点、 <input type="checkbox"/> : 90 点、 <input type="checkbox"/> : 80 点 <input type="checkbox"/> : 60 点、 <input type="checkbox"/> : 50 点以下
2		<input type="checkbox"/> : 100 点、 <input type="checkbox"/> : 90 点、 <input type="checkbox"/> : 80 点 <input type="checkbox"/> : 60 点、 <input type="checkbox"/> : 50 点以下
3		<input type="checkbox"/> : 100 点、 <input type="checkbox"/> : 90 点、 <input type="checkbox"/> : 80 点 <input type="checkbox"/> : 60 点、 <input type="checkbox"/> : 50 点以下
4		<input type="checkbox"/> : 100 点、 <input type="checkbox"/> : 90 点、 <input type="checkbox"/> : 80 点 <input type="checkbox"/> : 60 点、 <input type="checkbox"/> : 50 点以下

(2) 今後のあなたの「責任感」を 1～2 つ追加しましょう。

簡単なことでいいので、今後の自分の責任にプラスしましょう。

	今後追加したいあなたの「責任感」	その責任感はどのような内容ですか？
1		
2		

## シート 14 「積極性向上」の練習

(1) 今、あなたが「積極的」に行動していることはありますか？

	今、あなたが「積極的」に行動していることはありますか？ あれば記入ください。	
	積極的に行動していること	その理由
1		
2		
3		

(2) 今後、あなたが「積極的」に行動したいと思うことはありますか？

	今後、あなたが「積極的」に行動したいと思うことはありますか？ あれば記入ください。	
	今後、積極的に行動したいこと	その理由
1		
2		

## シート 15 「決断する」の練習

- (1) 今までに、あなたが「決断したこと」はどんなことがありましたか？ 「出来るかどうか分からないけど、やってみよう」、「よし、チャレンジしてみるぞ」などといったことがあれば書いてみましょう。

	今までに、あなたが「決断したこと」はどんなことがありましたか？	
	やってみようと決断したこと	その理由
1		
2		
3		

- (2) 今後、あなたが「行動したい」と決断したいと思うことはありますか？

	今後、行動しようと決断したこと	その理由
1		
2		

シート 16 自分を客観視する練習

- (1) 自分を客観視する時間を決めてください。例えば、・朝、ベッドで目が覚めた時、10分間  
 ・お風呂に入っていて湯船に浸かっている時、10分間、などです。

自分を客観視するタイミング	客観視の時間
	分
	分
	分

- (2) あなたの日常生活はあなたの「命」または「魂」にどのように見られていますか？

あなたの現状	誉めてもらえる、または苦情を言われる？	「命」または「魂」の意見
	<input type="checkbox"/> ：誉められる <input type="checkbox"/> ：苦情を言われる	
	<input type="checkbox"/> ：誉められる <input type="checkbox"/> ：苦情を言われる	
	<input type="checkbox"/> ：誉められる <input type="checkbox"/> ：苦情を言われる	

## シート 17 夢を持つ練習

神様は、あなたが望むだけの能力またはお金を下さると仮定したら、あなたはどんな夢を持ちたいですか。

これは夢を持つ練習ですので、あなたが望む夢を書いてみましょう。

いくつでも、どんな夢でも書いてみてください。これは夢を持つ練習ですので。

夢	備考
記入例：      自分の家を建てている	40歳

シート 19 「生きる意味」を考える

自分の「今の生きる意味」を1つでも2つでも考えて書いてみてください。

ミッション	ミッションの対象	ミッションの内容
社会的ミッション		
家族に対するミッション	両親に対して	
	兄弟に対して	
	子供に対して	
組織に対するミッション		

注：組織に対するミッションと社会的ミッションが同じ内容でも構いません。