

2週目総合課題①自分カルタ 5/21(木)提出

※課題②「怒りについて」は次週の課題へと変更になります。

3年 組 氏名: _____

ねらい: 自分自身について考え、「自分とはどんな人なのか」を知る。

これからの生活で、自分らしく強く生きていくために、自分や他者を好きになること・認めることが大切。そのためには自己分析が第一歩。

今までに、道徳・総合・学活やさまざまなことを通して自分について考えてきた。では、改めてあなたはどんな性格で、特徴があるだろうか？

自分カルタを通して、今後の進路選択に関わってくる自己PR力を養おう！

高校受験(検)時・大学受験・就職面接…で必要になってくるスキル。

自分を理解して、認め、自分が望む進路選択の時に、長所や頑張ってきたことを自信をもって伝えられるように、自分を知ろう。

①人を表す言葉を考えて、できるだけたくさん書いてみよう。

(例) 朗らか・元気・優しい…

②自分(性格)を表す言葉・単語を書き出してみよう。

(例) 涙もろい・元気・努力家・忘れっぽい・優柔不断…

③②で挙げた性格はどんなときにそう思うか、例のように書き出してみよう。

(例) 涙もろい…行事や部活。感動した時や悔しい時に。でも、周りにいる人との一体感が好きだ。頑張ろうと力が湧いてくる。

元気…家族や友達に「いつも元気」と言われる。

④長所を2つ取り上げて、それを周囲に生かす方法を、例を参考に考えてみよう。

(例) 元気[いつも元気で、周りの人も笑顔にする]

努力家 [挫けそうなときも、目標を達成するために諦めず頑張る。]

⑤短所だと思ふことを改善していくための手立てを例のように書き出してみよう。

(例) 忘れっぽい…一つの事に一生懸命になると、そのほかの事を忘れがちなので、優先順位を付けることや、メモを取ることで改善していきたい。

⇒裏を返せば一生懸命

優柔不断…物事を決めるのが苦手。でも、周りの人に相談して決定していけるようになりたい。 ⇒裏を返せば物事を慎重に考えることができる

⑥書き出してきたことから、自分カルタを作ってみよう。

長所（強み）を表すものを2つ。短所（改善していきたい部分）を表すものを1つ。

(例) キーワード（長所）を見出しにして、補足する言葉も書こう！

イラストはペン書きで、色塗りもしよう。



自分カルタを作ってみよう！

長所

長所

短所

今は短所だけど、どのような手立てで新しい自分の強みにしていくか考えて書いてみよう。

まとめ「自分カルタ」を通して発見したこと・思ったことを書いてみよう。

3年 組 氏名: