

あなたが、今、“考え、想像などの世界”に
気づいていることはどんなことでしょうか。

○

○

○

○

○

おもに、どの気づきが多かったでしょうか。
それは、なぜでしょう。

.....

.....

.....

.....

これからは、気づきの数が少なかったところ
が、多くなるように努力してみましょう。

また、気づきの多かったところも、より一
層気づきを深めるようにしましょう。

気づきを深めるためには

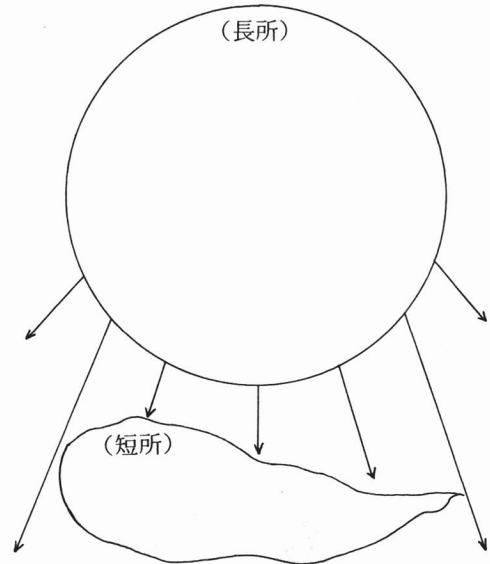
・ 周り
・ 感情
・ 考え、想像など

の世界へのセンサーを、
フルに、活用する必要
があります。

練習 2

自分の長所・短所を知りましょう。

① 次の図を見て、自分の長所を太陽の部分に
短所を雲の部分にそれぞれ書き入れましょう。



書いてみての感想はどうでしたか。

たとえば

- ・ 短所は長所より書きやすかった。
- ・ 短所ばかり。
- ・ 意外と長所も多い。 など

あなたの感想を書いてみましょう。

○

○

○

○

② 今、書いた長所・短所を「わたしは、口ベ
たです。」のように「わたしは……………です。」
の……………の部分に書き入れましょう。

○ わたしは _____ です。

○ わたしは _____ です。

○ わたしは _____ です。