

◆ワークシート 1 主性格を把握する

所属: _____ 氏名: _____

主性格は持って生まれたものや、個人の生活の中で培ってきたものの中で比較の変わりにくい部分です。「もともと〇〇なんだから仕方がない」とか、「〇〇が性に合う」などのように意識しなくても、「クセ」のようなものとして行動に影響を与えています。ここでは「自分らしさ」の特徴を把握してみます。

因子	数値	数値が高い場合	数値が低い場合	普段の自分に思い当たる点
内閉性		社交意識が低く、非活動的。創造力や審美的な見方が強い	関心が対・社会にあり、対人関係での適応力がある	<p>■数値が高い因子が関係していると思う点</p> <p>■数値が低い因子が関係していると思う点</p>
客観性		思考的で思慮深い発言。物事を客観的に見つめ冷静で分析的	場の雰囲気に乗やすいが、物事を大局的に捉えず、主観的に見る	
身体性		社交的で世話好き。活動的で集団を引っ張る	行動力に欠ける。対人接触をあまり好まない	
気分性		感情に波があり気分屋。一つの事が長続きしない	情緒的に安定している。感覚的な判断ではなく、理詰りな考え方を取る	
持続性		勤勉・努力家で忍耐力がある。徹底性がしつこさに繋がることも	物事に固執しない。丹念さに欠け、怠惰なところも	
規則性		常識的で順法的だが、臨機応変に欠ける	自由奔放な行動や柔軟な発想ができる。新しい物事に積極的	
競争性		積極的で対外的に強さを発揮する。勝つために形式にとらわれない	他者に対して寛容。控えめで達成志向が弱いことも	
自尊心		プライドが高く、感情の起伏、執着心がある	「分」をわかまえていいる大人で、落ち着いた印象	
慎重性		見通しをつける、思い切りに欠ける	思ったことを行動に移す。無計画	
弱気さ		気後れや取り越し苦労が多く悲観的。あきらめが早い	精神的に安定していて、明るく前向きな印象	

■ 普段の行動を踏まえながら、「自分らしさ」の特徴をまとめてみましょう

◆ワークシート 2 職場での行動を整理する

所属: _____ 氏名: _____

職場での社会性は職務行動の基礎的な要素として捉えることができます。組織や環境によって変化していきますので、意識の持ち方や努力次第で強みを伸ばし、弱みを補うことができます。ここでは要因と行動の関係を整理し、バランスよく力を発揮するための指針作りとしてください。

要因	数値	数値が高い場合	数値が低い場合	職場で思い当たる強みや弱み
積極性		自ら意見や提案を出し、率先して実行する。プラス志向	指示されたことは処理するが、遠慮がちで消極的	<p>■数値が高い要因が関係したと思われる事例</p> <p>■数値が低い要因が関係したと思われる事例</p>
協調性		人の和を大切にし、集団をまとめる発言・行動が見られる	自分から他者への働きかけが消極的で、時に独断的	
責任感		発言や受けた仕事に対し最後までやり抜こうとする	物事を途中で投げ出したり、完遂できないことが多い	
自己信頼性		発言や行動に自信があり物怖じしない。果敢に挑戦する	周囲の状況によって自分の意見や態度を変える	
指導性		皆から頼りにされ意見や行動をまとめていこうとする	自分の考えなどを主張するより相手の意見に合わせる	
共感性		周囲の意見や考えを大切にし、共同作業などに熱心	仲間と共同で何かをするより、独自でできることを好む	
感情安定性		多少の事で動揺せず気持ちにムラが少なく安定的	多少のことでも理性を忘れ気持ちの変化を行動に現す	
従順性		反抗的なことは少なく、人の意見や指導に従う	強く命令されると相手に反感を抱くこともある	
自主性		自己の判断において自発的に物事を決め実行に移す	指示を受け、決まったやり方で動くことを好む	

■社会性を踏まえて、今後の自らの課題や目標は何でしょう

■強みを伸ばす、または弱みを改善するための取り組みを考えてみましょう

◆ワークシート 3 意欲やヤル気が影響した場面を振り返る

所属:

氏名:

人がある行動を取ったり、判断をする背後では意欲やヤル気が作用しています。どんな欲求が自分の行動や判断を左右しているかを整理してみましょう。
やる気が高まった時や、逆に低下した場面を振り返り、そこに影響を与えた欲求を探し出すことで行動を変えるきっかけが見つかります。

要因	数値	数値が高い場合	数値が低い場合	やる気が高まった場面や、意欲が低下した状況
達成欲求		困難な目標に努力し、常に自分を向上させようとする	苦勞して目標を達成するよりも、安定した環境を望む	<p>■数値が高い要因が関係した場面・状況</p> <p>■数値が低い要因が関係した場面・状況</p>
親和欲求		仲間と競い合うよりも穏やかな環境にいることを好む	世の中は実力と努力が大切で、友は能力のある人を選ぶ	
求知欲求		知的好奇心が旺盛で、新しい事や珍しい事を追い求める	環境の変化を好まず、ルールや既存のものを尊重する	
顕示欲求		自分が輪の中心になり、人を楽しませたり興奮させたい	輪の中心になるよりも、あまり目立たず静かにしていきたい	
秩序欲求		自己範囲内の環境や物事はキチンと整理しておきたい	多様な価値観や人間関係、状態を受け入れられる	
物質的欲求		モノやお金を得たい、失いたくないなどの物欲がある	モノやお金などに未練がなく、あっさりしている	
危機耐性		逆境に耐え、困難な時でも我慢強くやり抜こうとする	危機に遭遇したりすることは、始めから避けていきたい	
自律欲求		他人に依存したり、頼りきった生活より、自力で生きたい	自分らしい生き方をするより、人の力を頼る	
支配欲求		人の上に立ち他人を動かすような力関係を形成したい	自分が先頭に立つような影響力を持つことには消極的	
勤労欲求		仕事に前向きで、生き甲斐の対象として考えている	仕事は生活のための手段と考えている	

■高い欲求を活かす、または低い欲求を伸ばすために心がけることは何ですか

■今のあなたの立場や役割に求められる行動はどのようなもので、それに必要な要因は何ですか