

## 5 自分を知る

自分の個性やよさに自分自身で気付くことは大切なことだといいますが、どうすれば自分の個性やよさを見つけることができるのでしょうか。

だれ誰にでも、その人にしかない個性やよさがあります。でも、自分自身で気付くことは難しいことです。自分の個性やよさを知る一つの方法として、自分のポートフォリオを作成することができます。

ファイルを用意しよう

### ポートフォリオとは？

紙ばさみとか書類カバンを意味する言葉です。自分がこれまで行ってきた活動などを一つのファイルなどにまとめたものをポートフォリオといいます。まず自分についての資料をできるだけたくさん集めましょう。

### 集めてみよう

ポートフォリオに入れるものは、自分に関連があるものなら何でもよいのです。小さいころの写真や幼いころのことを記録したもの、他にも、自分が大切にしていたものや好きだったおもちゃ、小学校のときの作文や作品など・・・

探してみると、いろいろなものが見つかります。そのほかに、自分で地道に続けている活動の中にも、自分らしさを知る手がかりはたくさんあります。



### ポートフォリオの項目こうもく（例）

- 思い出の作品（絵、作文など）
- 得意なこと
- 得意な教科
- アルバムの中から思い出の場面
- 文集の中から将来の夢
- 大切なもの
- 表彰ひょうしょうされたもの

写真や絵など

写真や絵など

## 身のまわりのもの・ことを手がかりに

自分らしさを知る手がかりになるものは、身のまわりにたくさんあります。いろいろなもの・ことの中から“自分らしさ”を見つけてみましょう。

また、家族の人に、昔のエピソードなどを聞いてみるのも良いでしょう。



### ポートフォリオのまとめ

○思い出の作品（絵、作文など）	（	）
○得意なこと	（	）
○得意な教科	（	）
○アルバムの中から思い出の場面	（	）
○文集の中から将来の夢	（	）
○大切なもの	（	）
○表彰されたもの	（	）
○好きな言葉・印象に残っている言葉	（	）
○		
○		

## 中学校の活動の中からさがしてみよう

中学校3年間の活動の中にも、自分らしさが見つかるはずです。これまでの中学校の活動を記録してみましょう。



	1 年	2 年	3 年
委員会活動			
係活動			
体育祭			
文化祭			
合唱祭			
部活動			
ボランティア活動			
地域での活動			



## 自分の個性やよさをまとめてみよう

ポートフォリオからは、小さいころから<sup>けいぞく</sup>継続して好きだったことや自分の得意だったことがはっきりしてくるでしょう。また、友達から見た自分には、新しい発見があるかもしれません。これらを参考に、自分の個性やよさをまとめてみましょう。



	ポートフォリオから分かったこと	友人から見た自分
よいところは		
好きなことは		
<sup>しゅみ</sup> 趣味は		
特技は		
得意な教科は		
楽しかった思い出は		
頑張っていることは		

## 自己PRをしてみよう

ポートフォリオを通して自分の活動や経験を振り返ることで、自分の個性やよさについてより深く理解することができたと思います。自分自身をPRするつもりで文章にまとめてみましょう。また、その中から自分の将来の進路に結び付くものがないか、探してみましょう。



	〈自己PRの例〉
	○私はよくまわりの人から「明るいね」と言われます。友達が落ち込んでいるときには、元気が一番だと思い、明るく励まします。また、地域の方にも自分からあいさつをするように心がけ、今では地域の方々との会話も増えました。
	○私の家の近くには <sup>こうれいしゃふくし</sup> 高齢者福祉総合施設 <sup>しせつ</sup> があり、小学生のころから利用者の方と交流をしてきました。その中で、 <sup>かいご</sup> 介護福祉士の方々が生き生きと仕事をされている姿にあこがれて、自分も介護福祉士になりたいと思うようになりました。