# 自己形成のわーくをふりかえる

組　　番　氏名

1．セルフ・リサーチのわーく

「ジョハリの窓」や「エゴグラム」を使って、自分について考えた。

2．言葉のねっとわーく

対義語・類義語・上位語・下位語・関連語などの言葉の体系を考えた。

3．つながりのわーく

様々な人間関係を学習し、自分の対人関係マップを作ったり、「にぎやか商店街」「ウィンター・サバイバル」でグループで話し合って問題を解決した。

4．話を組み立てるわーく

ＣＤを聞いて、分かりやすい話し方や道順を選んだり、文章を聞き取る。様々な発散法と収束法を学び、「ピラミッドストラクチャー」で文章の組み立てて、発表した。

5．アクティブ・リスニングのわーく

上手な聞き方の理論と基本なスキルを学び、実際にを相手の話を聞いた。

6．自己アピールのわーく

性格テストで自分を理解し、学校生活や日常生活、長所や趣味から自分のセールスポイントを探し、インタビューしながら、エントリーシートを書き、それをもとにして模擬面接をした。

7．アサーションのわーく

「欲求不満耐性」や「ストレス・チェック」をしてストレスの原因を追究し、さまざまなコーピングや受け取り方を変えることによってストレスを解消する方法を学んだ。３つの自己表現の仕方を学び、アサーティブな自己表現の実習をした。自己表現のスキルとして敬語を学んだ。

8．フレンド・サポートのわーく

傾聴の基本的な力や理論、スキルを学び、カウンセリングの実習をした。問題解決のブリーフ・カウンセリングやアクション・ラーニングを体験した。