

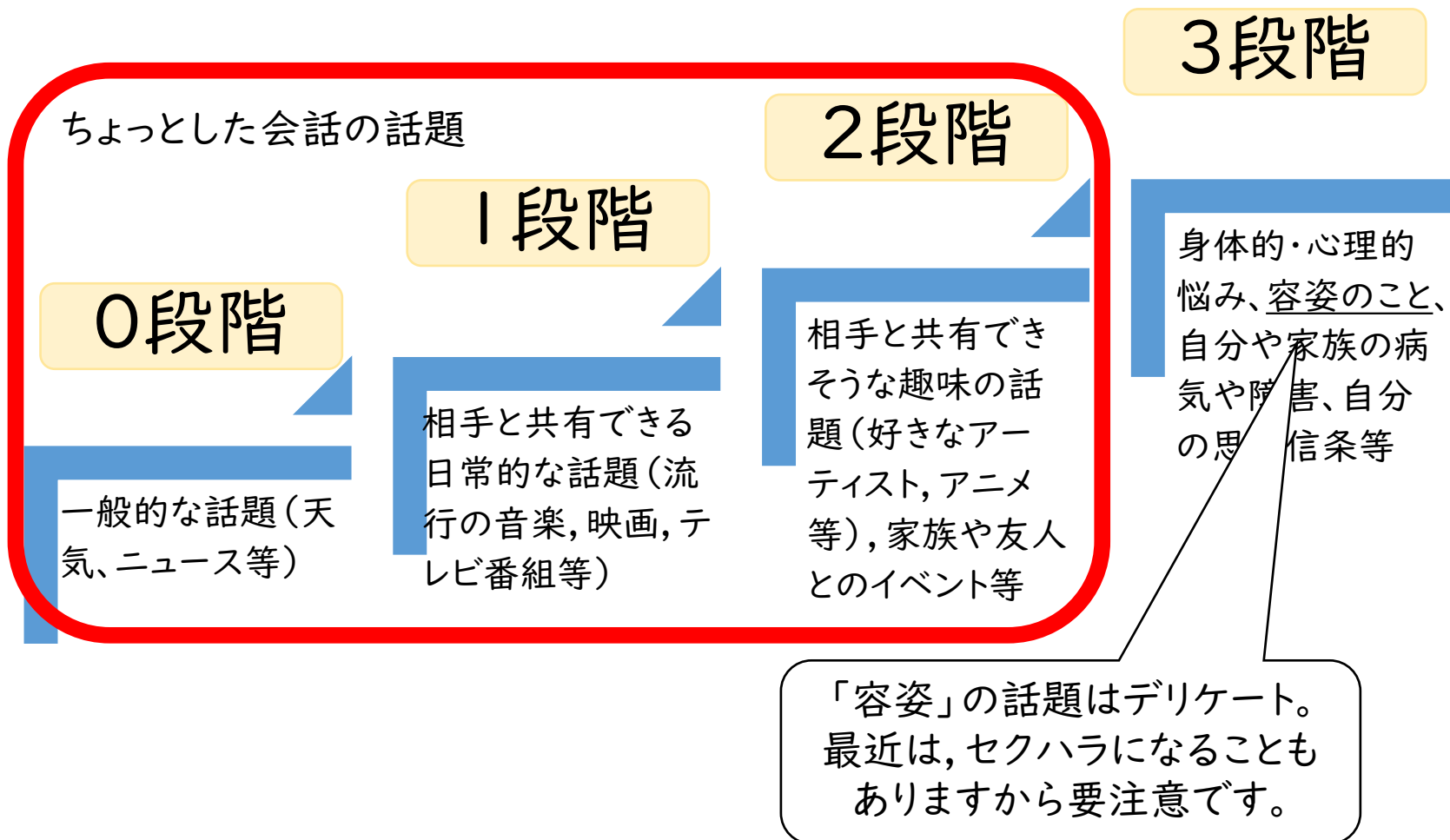
Special Resource Program for
Adolescent: SReP-A
通級プログラム青年版

“Know myself” and career
自己理解と進路

今日の予定

1. 自分のセールスポイントを考えよう
2. アクティビティ お互いの良いところ発見!

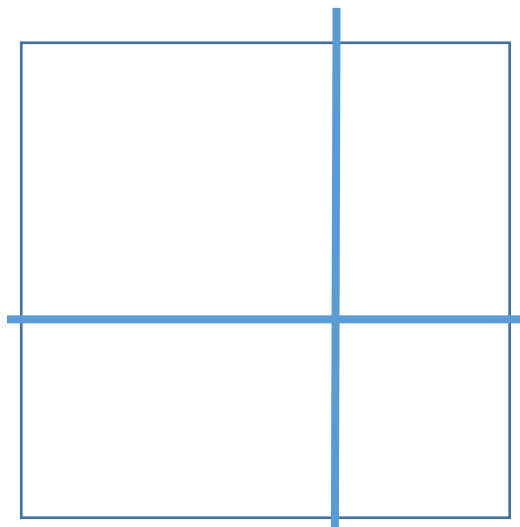
個人情報の開示段階と話題



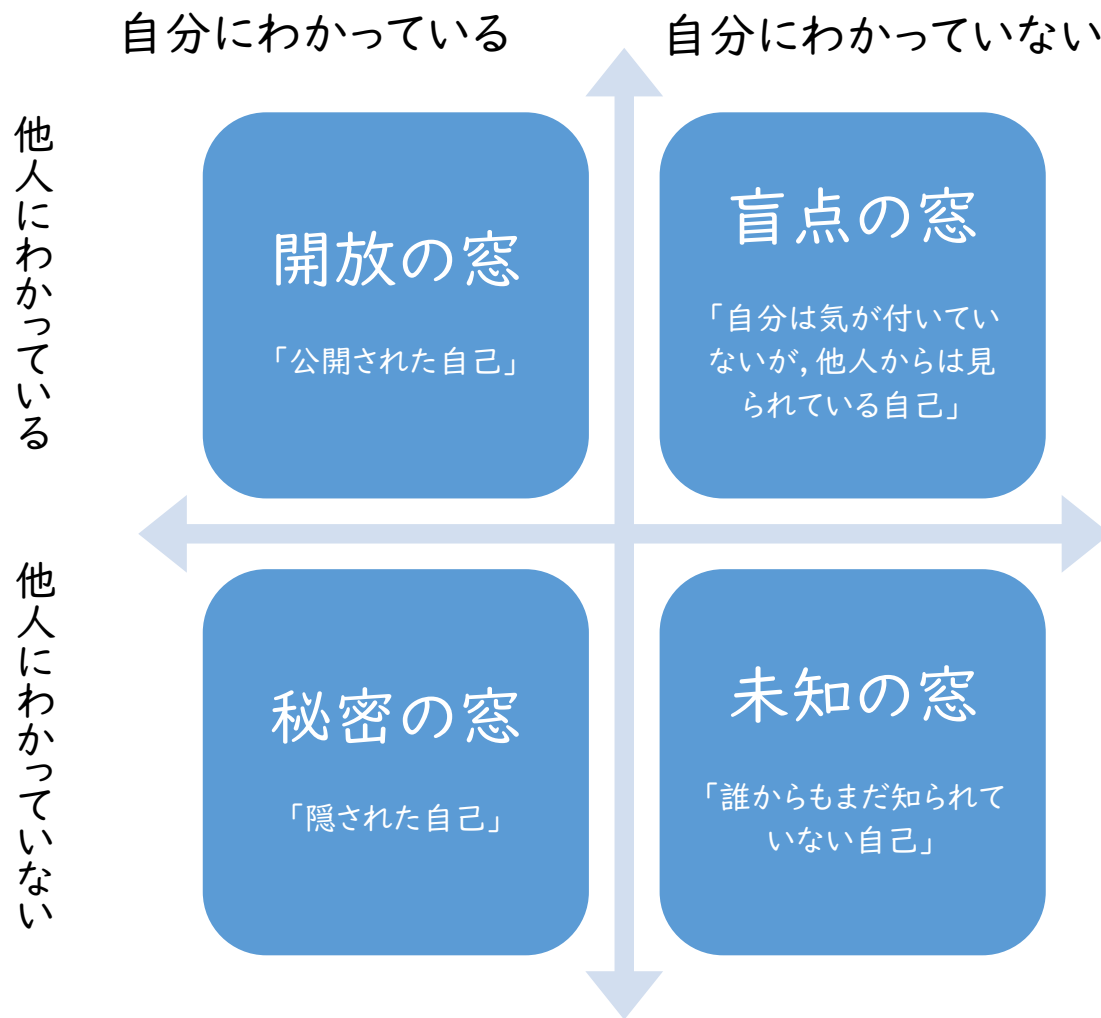
「自分」のことを
どれくらい知っていますか？

ジョハリの窓

- 紙に大きく正方形を書いてください
- 正方形の左から自分がわかっている,と思うところに縦の線を引いてください
- 正方形の上から,他の人はあなたのことをわかっている,と思うところに横の線を引いてください。



ジョハリの窓：自分のことがどれくらいわかっているかな？



「自己理解」は
なぜ重要なのでしょうか？

自己紹介に際して

- 自分がどんな人間かを相手に知ってもらう
- 好感度の高い説明ができるとうい
- 自分の良さを相手に知ってもらう（自己アピール）
- 自分の苦手なことを相手に知ってもらう
- 場合によっては、特に理解してほしいこと、特に配慮してほしいことを伝えることもある

「就職活動（就活）」に際して

- 大学では、高校と違って「就職活動（就活）」は自分で取り組みます
- 高校卒業後に転職したい時も就活に取り組みます
- 最近の就活で、最初に作成するのが「エントリーシート（ES）」です
- ESでは、まず自分を知ってもらうこと、特に「自分の良さ」をアピールすることが重要になります
- 自分からキャリアセンターなどに相談に行かないと、ESの書き方は授業では教えません

まず、自分のセールスポイント
(強み)を考えてみましょう

アクティビティ

今日は大事なことをやります
アクティビティをやりながら、お互いの良いところを
見つけて発言しよう
(先生が記録していきます)

シェアリング
お互いの良いところについて、
話し合いましょう

マニュアル,「トリセツ」
って何か
知っていますか？

マニュアル,トリセツ(取扱説明書)

コンピューターや電化製品などの取り扱い方法について書かれている説明書のことです。正しい使い方や注意することなどが書かれています。

「トリセツ」をちゃんと読まないで、製品がうまく動かなかったり、壊れたり、最悪の場合は事故が起こったりすることもあります。

自分のマニュアルを作り、
説明できるようにしておくと、
必要な時に使えます。

合理的配慮を受けたい時 次のようなことが必要です

- 自分の困難がわかる
- 自分の困難を他の人に説明できる
- 必要な支援（合理的配慮）がわかる
- 自分の困難と必要な合理的配慮について説明することができる
- 自分の困難を誰に説明すればよいかわかる

アドボケートスキル

自己理解

援助を求める力

まとめ

- 自己紹介や就活など, 自分のことを相手に知ってもらう必要がある場面があります
- 自分のセールスポイント(強み)を知っておくことは重要です
- 自分の良さを相手に知ってもらう(自己アピール)
- 自分の苦手なことを相手に知ってもらう
- 場合によっては, 特に理解してほしいこと, 特に配慮してほしいことを伝えることもあります
- 自分の強みと困難を理解し「自分のマニュアル」を作っておくと, 必要な支援を求めるときに役立ちます