自分の魅力を育てる ワークシート

魅力にかぶさっているフタを、そっとはずす（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。**魅力は、新しくつくるものではなく、もともとあなたの中にあるものです。**書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 セルフチェックで、チェックが入ったタイプ

☐ 自分なんて　☐ くらべ疲れ　☐ いい人すぎ　☐ 自分あと回し　☐ もう若くない　☐ チェックなし

STEP 2 フタの裏側にある、わたしの魅力

チェックが入ったタイプの「裏側の魅力」が、最近あらわれた場面を書きます。**小さな場面で大丈夫です。**

タイプ	裏側の魅力	それがあらわれた、最近の場面
自分なんて	向上心・ていねいさ	
くらべ疲れ	あこがれる力・人のよさに気づく目	
いい人すぎ	気配り・やさしさ	
自分あと回し	責任感・面倒見のよさ	
もう若くない	経験の深み・落ち着き	

例：自分なんて＝職場の書類を、誰も気づかないところまで、ていねいに見直した

STEP 3 7日間の「自分を大切にできたこと」ノート

寝る前に1行だけ。**どんなに小さなことでもかまいません。**例：好きなマグカップで、お茶をゆっくり飲んだ

1日	
2日	
3日	
4日	
5日	
6日	
7日	

STEP 4 「わたしのいいところ」を、3人に聞いてみる

家族・友人・職場の人など、あなたを知っている人に。言われたことは、打ち消さずに、そのまま書きます。

1. 相手：＿＿＿＿　言われたこと：＿＿＿＿
2. 相手：＿＿＿＿　言われたこと：＿＿＿＿
3. 相手：＿＿＿＿　言われたこと：＿＿＿＿

STEP 5 今日から始める方法を、ひとつだけ選ぶ

☐ 1 ねぎらい　☐ 2 昨日の自分　☐ 3 わたしはこう思う　☐ 4 わたしの時間　☐ 5 新しく始める　☐ 6 笑顔と姿勢
☐ 7 ありがとうと質問

具体的に、いつ・何をする？ ＿＿＿＿

自分の魅力を育てる ワークシート

あこがれる人の魅力を、自分の中に見つける（2／2）

「あの人は魅力的なのに、わたしには何もない」と感じるときに。あこがれる人の魅力は、**形を変えて、あなたの中にもあります。**相手を下げるためではなく、自分を小さく見すぎていた目を、もとの大きさに戻すためのワークです。

いまの「わたしなんて」度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　**0＝おだやか　10＝とても落ちこむ**

STEP 6　あこがれる人と、その人の魅力

例：職場の先輩Cさん＝いつも笑顔で、誰にでも分けへだてなく話しかける

あこがれる人： _____　**魅力：** _____

_____

STEP 7　その魅力を、形を変えて、わたしが発揮している場面

誰に対して？いつ？を具体的に。「相手ほどではない」と思っても、書いてみてください。

1. _____
2. _____
3. _____

例：近所のおばあちゃんには、わたしから笑顔であいさつしている／新人さんに、声をかけて話を聞いた／病院の待合室で、困っていた人に話しかけた

STEP 8　その魅力の、もう一方の面

どんな魅力にも、本人にとっての大変さや、裏目に出る場面があります。**相手を悪く思うためではなく、相手を「完璧な人」から「わたしと同じ人間」に戻すために**書きます。

1. _____
2. _____
3. _____

例：誰にでも笑顔でいるぶん、疲れていても弱音をはきにくいかもしれない／頼まれごとが集まりやすい

いまの「わたしなんて」度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　**最初とくらべてみましょう**

STEP 9　わたしに、かける言葉

わたしの魅力は、 _____ **。**

今日のわたしに：「 _____ **」**

例：わたしの魅力は、人の素敵なところに、すぐ気づけるところ。今日のわたしに：「よくがんばってるね」

魅力は、つくるものではなく、もともとあなたの中にあるもの。