



私を理解する...

～自分らしい人生を送る ための自己理解～

2025. 2 心の健康ガイダンス
宮城学院女子大学 学生相談室

はじめに

こんなことを考えたりしませんか？

私は、何がやりたい
のだろう！？

人に合わせてばかり。
疲れるなあ...

特に得意なことがなく
自信がない



自己理解不足？

自分を理解する事が不足していると、
こんな事が起こります。



- ・自分の価値感や強みが分からない
- ・相手に合わせすぎてしまったり、相手の意見に影響を受けやすくなる
- ・自分の気持ちや行動をコントロールしにくい

そこで、今回のテーマは...

自分を理解しよう！

日頃の対人関係や就職活動など、様々な
場面で参考になります。

自己理解を深め、自分が何を大切にしたいのか
(価値観を明確に)、自分は
何が得意なのか(強みを明確に)
考えてみましょう。



自分を理解するためのヒント①

自分の気持ちを振り返る

- ・あなたはどんな言葉をかけられると、嬉しい気持ち、悲しい気持ちになりますか？

例えば...

「努力家だよね！」と言われて嬉しい

→私、コツコツ何かを継続する力があるかも...



強み発見！！

例えば...

「考え過ぎだよね」と言われて悲しい

→でも...私、計画性なく行動するのは嫌！

自分の価値感発見！！



自分を理解するためのヒント②

自分の行動パターンを振り返る

- ・あなたは、普段どんな行動パターンをとりがちですか？

例えば...

「困っている人がいると気になっちゃうなあ、役に立ちたいなあ」...

→周りをよく観察していたり(**強み発見**)、
責任感がある(**強み発見**、**価値観明確**)かも...



自分の気持ちや行動パターンを振り返る事が、
自分への理解へつながります。

日頃から、自分について振り返る機会を設け、
積み重ねていく事が大切かもしれません！



次のページに
更なるヒントが...



もっと、自分を理解するために...

自分について振り返り、もっと、自分を理解するための更なるヒント...

- ①印象的な出来事をあげてください。
- ②その時、どんな行動を取り、どんな気持ちになりましたか？
- ③振り返ると何に気づきましたか？



日にちを決めて振り返る、日記に記すなど、意識的に取り組んでみましょう

学生相談室で出来る事

- 自分の気持ちや行動を振り返るお手伝いができます！
- お話を伺う中で、気づいたことをフィードバックできます！
- 簡単な性格検査ができます！

etc...



学生相談室は、主にお話しを通して
あなたと一緒に考えていきます

さいごに

自分の行動や感情を振り返り、自分の強みや価値観を明確化し、自分をコントロールしたり、自分に合った意思決定をしたりしながら、自己実現を目指してみましよう。

