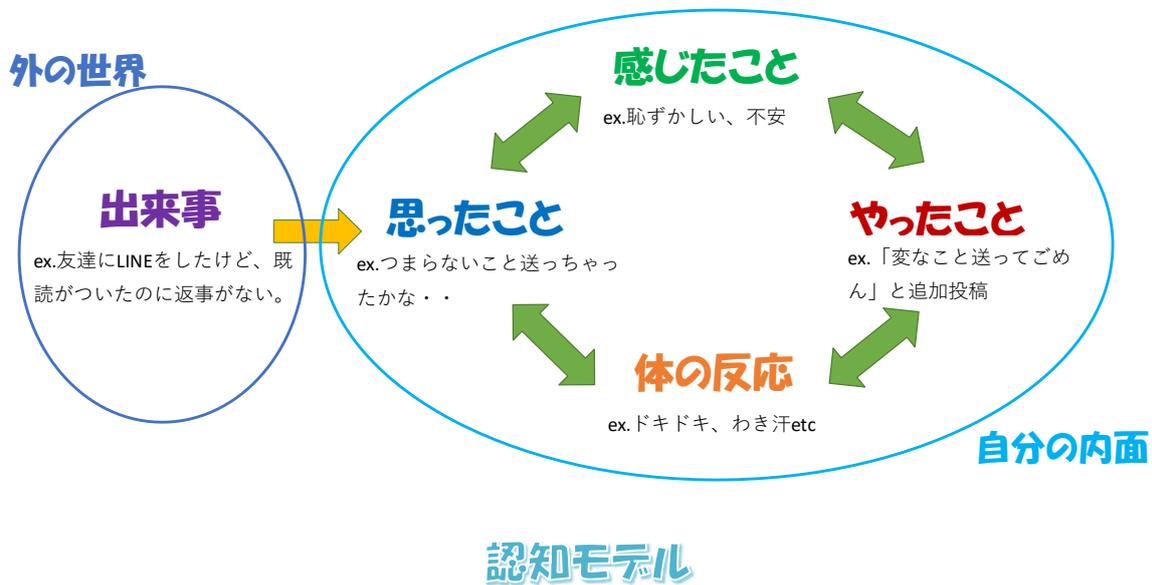


秋学期から気持ちをあらたにがんばろうという方も多いのではないのでしょうか。自分を変えようとするとき、まずは今の自分をよく知ることが大切です。今回は、自己分析をするときに、自分の傾向を知るのに役立つ方法をご紹介します。

## 自分の気持ちや考えを整理しよう！～認知モデル～

認知モデルとは、ある出来事に対する自分の反応を、思ったこと（思考）、感じたこと（感情）、やったこと（行動）に分けて整理する枠組みです。これを繰り返し使っていると、だんだん自分の傾向が見えてきます。自分が目の前のことをどう受け取りやすいのか。それでどんな気持ちを経験しているのか。結果として何をしているのか・・・。これが見えてくると、どこを変えたらいいかもわかってくるでしょう。ぜひ試してみてください。



こんなことに気づくかも・・・

- ・ネガティブに考えすぎかなあ
- ・人にどう思われるか気にしてるなあ
- ・人には人の都合があるよなあ etc.

どうなりたい？

- ・自信を持ちたいなあ
- ・自分は自分、人は人、だよなあ etc