

# “わたし”を知らせる (Step1)

自分を知らせるスキルを身につけます  
それぞれの項目について1分で知らせるメモを作りましょう



# イメージのふりかえり

年 月 日

氏 名

**STEP 1** イメージ・カードをじっくり眺めてみましょう。

- 「あたってる」「そうだろうな」と思うこと。それはどうして...
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 「はずれてる」「そうじゃないのに」と思うこと。それはどうして...

**STEP 2** 毎日の生活を振り返ってみましょう。

- わたしのイメージがプラスに働いている, 得していると思うこと。
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- わたしのイメージがマイナスに働いている, 損をしていると思うこと。