

## 自分らしく生きる (STEP 1) 2024.2.26

### ●「あなたはどんな人？」

自分は〇〇な人を最低でも 10 個書き出す

- ① 口下手
- ② 言語化するのが苦手 (話がまとまらない/回りくどい言い方)
- ③ 感情的・主観的に受け止める/表現することが多い
- ④ 自信が持てない
- ⑤ 周りが気になって自分に集中できない
- ⑥ 時間管理が苦手
- ⑦ 整理整頓が苦手
- ⑧ 面倒くさがりや
- ⑨ すぐにあきらめてしまう
- ⑩ あと一歩がいつも惜しい
- ⑪ 変に几帳面
- ⑫ 創作が苦手、不器用
- ⑬ 遠目から観察するのが好き