



カウンセラーだより 10月号

名古屋市立富田高等学校

今月の予定

平林先生 4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月)

佐藤先生 6日(水) 11日(月) 27日(水)

林先生 1日(金) 11日(月) 22日(金)



こんにちは、スクールカウンセラーの林です。すっかり秋らしくなってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、色々ありますが、みなさんはどんな秋を満喫していますか？〇〇の秋に便乗して、普段やらないことをやってみるのも面白いですよ。

突然ですが、みなさんは自分の性格について聞かれたとき、どのように説明しますか？普段自分の性格を説明することはあまりないと思うので、戸惑いますよね。自分の性格を理解し、説明できるようにしておく、この先面接試験などでも役に立つと思います。そこで今回は心理学の中で活用される性格理論を紹介します。

人格心理学の性格特性を表す理論の一つに、性格を5つの要素の組み合わせからなることを説明した「ビッグ・ファイブ」という性格理論があります。

その5つの要素は「外向性」「調和性」「誠実性」「神経症的傾向」「開放性」から成ります。この5つの要素のそれぞれの強さのバランスで性格が成り立っていると言うことです。以下にそれぞれの要素の説明をします。

外向性・・・興味関心が外界に向けられる傾向（積極性、社交性、明るさ）

調和性・・・バランスを取り協調的な行動を取る傾向（思いやり、優しさ、献身的）

誠実性・・・責任感があり勤勉で真面目な傾向（自己規律、良心、慎重）

神経症的傾向・・・落ち込みやすいなど感情面・情緒面で不安定な傾向（ストレス、不安、衝動的）

開放性・・・知的、美的、文化的に新しい経験に開放的な傾向（好奇心、審美眼、アイデア）

それぞれ要素が高いから良い、低いから悪いと言うわけではなく、それ自体が特徴であり、メリット・デメリットを持っています。

例) 外向性-低・調和性-高・誠実性-高・神経症傾向-中・開放性-中のAさん

他者に対して積極的に関わることはしないが、自分の中で考えを深めるタイプ。目立つことはしないが、他者に対する思いやりと責任感があり、縁の下の力持ち。

このように要素に分けることによって、どこが特徴的かを理解することができます。自分の性格が気になると言う人は、自身に当てはめてやってみてください。

