**ワークショップ「さらに新たな自分を発見するために、過去と現在の差と違いを比較してみよう！！」**

今の自分から昔の自分を観て振り返りながら、「あの頃こう思っていたことが、今ではこう思う。」ことを確認してみよう！！

**自己開示することの大切さ：**  
自分自身を公開することや披露すること、自分を開示していくこととは、自分の説明ができるようになることです。  
  
簡単に言えば、自己開示とは、中身の詰まった自己紹介です。  
  
自分のことをしっかりと説明できるようになると、それを聴いた人は皆、好印象を抱いてくれるようになります。  
  
それは、身分をさらけ出してくれた人を味方だと認識する機能が、誰の心にも備わっているからです。  
  
ただし、**自己紹介・自己説明・自己開示は正しい方法と手順でやらないと認識してはくれないため**、そのためにまず、自分自身へ自分の説明をしてみて欲しいのです。  
  
その方法と手順が、今の自分で過去の自分を観て「過去と現在の差と違い」を自覚し、それを言葉に出すことです。

今の自分と過去の自分の「考え方・ものの見方・想い」がどう変わっているのか、  
以下の項目ごとに思い浮かべてみて行ってください。

今回も前回のワークと同じように、過去を思い出しながら振り返る作業となりますが、  
思い出してみると自分の成長がうかがえたりして、嬉しくなってくるかもしれません。  
  
なので、せっかくだから、恥ずかしくても楽しみながら自己開示をしてみましょう！！

**＜仕事に対する取り組み方や価値観の変化＞**  
昔の自分：  
・  
  
今の自分：  
・  
  
この差と違いを一言で説明：  
・  
**＜プライベートの過ごし方や時間配分の変化＞**  
昔の自分：  
・  
  
今の自分：  
・  
  
この差と違いを一言で説明：  
・  
  
**＜お金の使い方や考え方の変化＞**  
昔の自分：  
・  
  
今の自分：  
・  
  
この差と違いを一言で説明：  
・  
  
**＜悩みごとの内容や対策方法の変化＞**  
昔の自分：  
・  
  
今の自分：  
・  
  
この差と違いを一言で説明：  
・  
  
**＜異性に対する接し方や見方の変化＞**  
昔の自分：  
・  
  
今の自分：  
・  
  
この差と違いを一言で説明：  
・  
  
**まとめ：これからの夢や目標はなに？(一言で)**  
・