

사회 속의 나, 내 안의 나를 만나다

사회에서의 역할과 내면의 모습은 모두 나의 일부입니다.
두 모습을 하나의 '나'로 인식할 때, 우리는 자기 자신에게 진실해질 수 있습니다.
나에게 진실해짐으로써 자신을 더 잘 이해하게 되고, 타인과의 신뢰 또한 자연스럽게 형성됩니다.

1. 직장·가정·친구 관계 등, 우리는 다양한 환경 속에서 서로 다른 **'나의 역할'**이 있습니다.
각 환경 속에서 나는 어떤 사람으로 받아들여지고 있는지 떠올려 보세요.



직장



가정



친구

이름:



2. **'사회 속의 나'**와 **'내면의 나'**가 충돌하는 상황은 언제이며, 그 상황에서 나는 어떤 선택을 했나요?
(예: 의견 충돌, 감정 표현의 어려움 등)

3. 그 선택에서 가장 중요하게 고려했던 **'나만의 기준'**은 무엇이었나요?
(예: 상황의 안정, 갈등의 회피, 관계 내 역할과 책임 등)

4. 다시 선택을 할 수 있다면, 어떤 선택을 내릴지 작성해 보세요.

지금의 나라면,

한 선택을 할 것이다.