

自分を見つめよう！

月 日

自他の理解力（観察力）

★友達、家族、有名人の中で、尊敬できる言動に気づきましたか？ 具体的に書こう。

★好きなこと、得意なことに気づきましたか？（例えば、夢中になったこと、ワクワクしたこと…）

★大人になった時、何を所有したいですか？（例えば、お金、選択できる自由、時間、高級車、愛…）

★所有したいものを持てたら、自分はどう「なる」と思いますか

どんな人生を歩みたい？

役割把握・認識力

願いは叶います。しっかりと準備をすれば、あなたのレベルに合った願いが手に入ります。

★30歳の時、何の職業（自己表現）に就いていますか？ それをすることで何が役に立ちますか。

役立つこと：

★20歳の時、何をしていますか？ そうすることで、あなたは何を喜びますか。

喜ぶこと：

★次の定期テストの目標を書いてください。それは何に役立ちますか。

役立つこと：

何から始めますか？

将来設計力

人生は、選択の連続です。今、あなたが選んだことが、あなたの将来を形作ります。

★先ほど書いた「所有したいもの」を持つために、今、何を捨てて、何を選択しますか？

★先ほど書いた定期テストの目標を達成するために何から始めますか？

（私は、何のために、いつ、どこで、何を、～する）

今日のキャリアトレーニング

Today is _____ the _____ (_____)

課題発見力(新聞の見出し)

この記事は仕事選びのヒントになった? ○を記入。 はい or いいえ

小論文の練習

意見

理由

実行力&自己管理能力

前回に書いた行動を実行しましたか? していない人は、どうすれば実行できたのか改善策を。

捨てる. 計画通り実行した・実行していない 改善策は、_____

行 動. 計画通り実行した・実行していない 改善策は、_____

計画力&課題発見力

★勉強する目的:

(所有したいものを思い出して書こう)

★目的を実現した後、あなたはどう「なる」?:

(実現後に喜びがあることを知っているから、今の辛抱を継続できるぞ)

★目的を達成するための今の課題は?

(今の自分に足りないもの、
必要なもの) _____

創造力&選択力

課題を解決するために何を捨てて、何を行動する?

捨てるもの: _____

行 動: _____ 月 日

上記の行動をするとあなたは喜ぶますか? (はい・いいえ)

計画力

いつまでに行動するのか書きましょう。
(次回の授業日が望ましいです)

選択力&実行力

理解度集計表に記入した宿題以外に宿題があれば、教えてください。

教材名 _____ ページ番号 _____

ストレスコントロール力

★ストレスがありますか? (はい・いいえ)

★「はい」の人に聞きます。どのようなストレスですか?

★そのストレスは必要ですか? (はい・いいえ)

担当講師のサイン

主体性

3回で1点! 質問回数: _____ 回

今日の学習理解度は? 5.よく分かる 4.分かる 3.普通 2.分からない 1.全く分からない