

## 事前学習シート

## 【セルフマネジメント/「働くこと」の受け止め方】

以下の質問シートにて、自分の活動を振り返ってください。  
どんなことがあったのか、具体的に詳細を記入してください。

## 【留意点】

- 経験の大小は問いません。
- 何らかの役割を担った際の経験が望ましいですが、それ以外でも構いません。
- 可能な限り、直近（1年以内）の出来事を振り返ってください。思いつかない場合は、数年さかのぼって構いません。

①過去に自分としては困難だったけれど、「できた！」もしくは「頑張った！」と思えた経験を一つあげてください。

例) 現在のスーパーマーケットでのアルバイトで、ポイントカードの加入を1ヶ月で一人で10件獲得した。

②この経験で、「できた！」もしくは「頑張った！」と思えた理由は何ですか？

例) 過去に自店の表彰歴がなかったので、自分で頑張りたいと思った。最初は1件獲得するのも困難だったが、お客さんに丁寧に説明することで加入が増えた。表彰には至らなかったが、やる気が出た。

③この経験をサポートしてくれた人がいれば、思いも含めて書き留めておきましょう。

例) 店長もパートの方も、アルバイトの仲間も応援してくれた。応援はとても励みになり、他の人も自分が頑張っている姿を見て、一緒に頑張りたいと言ってくれてとても嬉しかった。

**※セミナー内ワークにて使用しますので、必ず記入のうえ、持参してください**