

氏名		学校名		作成日時	
----	--	-----	--	------	--

モチベーショングラフ



0 さんの人生の分岐点・エピソード

年齢		年齢	
0	歳	10	歳
1	歳	11	歳
2	歳	12	歳
3	歳	13	歳
4	歳	14	歳
5	歳	15	歳
6	歳	16	歳
7	歳	17	歳
8	歳	18	歳
9	歳	19	歳

●モチベーションとは

モチベーション (motivation) は「動機 (づけ) 」また、「刺激・やる気」を意味します。

●モチベーショングラフとは

一定の時期から現在までのモチベーションを振り返り、自分がどんな時にモチベーションが上がるのか、それはなぜかを明らかにすることで自分の価値観や納得を理解することができる自己分析法

●モチベーショングラフを行うと次の2つがわかります

- ※自分の進路選択の軸を明確化する
- ※自分の事 (強みや武器) を他人に伝えられるエピソード

私の強みは

です。

その理由を書いてみよう！