



モチベーションはなぜあがったのか

- ・ほめられるとあがる(うれしいから)
- ・仲間がいるとがんばれる。(分数のつまづきのときは、同じようにいのこりになった友人と勉強をがんばれた。今の仕事も一緒に汗をかいてくれる同僚がいなくて無理)
- ・「許せない何か」がある。(社会の不条理?)
- ・努力が報われたとき(結果がでたとき)

モチベーションはなぜさがったのか

- ・こわい、恐怖を感じる場所。
- ・ひとりでいると感じるとき。
- ・新しい環境になれるまで
- ・「できない」自分と出会ったとき

モチベーションを立ち直すには?

- ・ワクワクが勝てば、乗り切れる。
- 何にワクワクするか言語化が必要?
- ・練習したり、勉強することで自分に自信をつけるタイプ
- それに結果もついてくるとより立ち直れる