

あなたの自己効力感を高めるためには何が必要だと思いますか。1つ選んで( )に○を入れてください。**(1) なぜそれを選んだのか、(2) あなたはその力を使ってどのようなことに挑戦してみたいと思うか**、考えて、一番下の□の中に書き込んでください。

- ( ) ①コーチや先生に質問をする力
- ( ) ②ネバーギブアップの精神を持つ力
- ( ) ③助け合える仲間を持つ力
- ( ) ④上手にできる人をよく観察する力
- ( ) ⑤成功をイメージする力
- ( ) ⑥失敗しても「大事なことを学ぶことが出来た」と考える力
- ( ) ⑦いつかできる日がくるという未来を信じる力
- ( ) ⑧自分で自分を励ます力
- ( ) ⑨コツコツ努力をする力
- ( ) ⑩リラックスして気持ちを落ち着かせる力