

世界中のゲストとつながり
世界の "REAL" を知る オンラインセミナー

GLOBAL RELATIONS Challenge!

Reflection Sheet

? How to Use

大切なのは「その瞬間」に記録すること。

ぜひ大切にしてほしいのは、「その時に」感じた・気付いた・考えたことを「その場で」記録すること。

全ての項目を埋めることは重要ではありません。

たくさん書ける項目と手が進まない項目がそれぞれあっても良いのです。

それ自体が、みなさんがご自身と向き合う大切な材料になります。

セミナー中

Notes欄に
ゲストスピーカーの情報
語られたこと（事実）を
記録しましょう。



セミナー後

感情・キーワード・
自分とスピーカーとの
共通点/相違点を
記録しましょう。



セミナーを受けて
左記の記録を通じて
発見・再認識した
自分について
記録しましょう。



仲間のキーワードを
見たり、家族・友人に
話してみたりすることで
更に気付いたことは
追記しておきましょう。



自分とじっくり向き合ってこそ気付けること・周りの人とシェアリングしてこそ気付けること、どちらも大切にしましょう。
振り返るなかで、最初に記録したことと違う考えや価値観が生まれることは自然なことです。振り返りを通じて、
考えや価値観がどんどん書きされていくことを体感してみましょう。



Notes

« ゲストスピーカーの情報 »



« 語られたこと »

Keyword 1

このキーワードの意味や理由

Keyword 2

このキーワードの意味や理由

Keyword 3

このキーワードの意味や理由

My Keywords



#Feeling 1

なぜこの感情を抱いたのか？この感情が表す意味は？

#Feeling 2

なぜこの感情を抱いたのか？この感情が表す意味は？



#Feeling 3

なぜこの感情を抱いたのか？この感情が表す意味は？

感情のヒント

こちらに掲載している感情はあくまでも一例です。
みなさんのなかで沸き上がる感情を言語化するヒントとしてご活用ください。

喜び・満ちた感情	喜び 愉快 憧れ 満足	やさしい わくわく 自信满满 誇らしい	あたたか いきいき 元気いっぱい ありがたい	感激 うきうき 感動 達成感	やるき满满 有頂天 感動 達成感	楽しい うっとり 感嘆 ほっとした	嬉しい 晴れ晴れ 感心 安心	幸せ 穏やか
恐れ・不安の感情	恐れ 恥ずかしい 屈辱 打ちのめされる	こわい 疎外感 どきまぎ 行き詰まった	不安 心配 ショック かき乱された	懸念 孤独感 不穏な かき乱された	焦り 孤独感 不穏な かき乱された	困惑 動揺 落ち着かない 歯がゆい 切ない	途方に暮れる 危機感 ビリビリ	
怒り・不満の感情	怒り うんざり	激怒 いらいら むしゃくしゃ もどかしい	不満 不愉快 敵意 憎悪 軽蔑					
悲しみ・嘆きの感情	悲しみ 落ち込み	つまらない 不幸 失望	むなしい 苦悩 打ちのめされる 後悔 惨め 憂鬱	苦悩 打ちのめされる 後悔 惨め 憂鬱	打ちのめされる 後悔 惨め 憂鬱	後悔 惨め 憂鬱	憂鬱 飽き飽き	
その他	びっくり 懐かしい	どきどき 羨ましい	興味津々 無力感	ぞくぞく 面倒	さわやか すっきり はっとした			

Similarities & Differences

自分とスピーカーとの共通点・共感した点

自分とスピーカーとの相違点・違和感を抱いた点

本日のセミナーを受けて、自分について発見したこと、気づいたこと、再認識した自分らしさ、価値観 など

今後の自分の進路を決める上で、参考になったことなどを書きましょう。

Discovery about Me