

◎「心理学の専門家から学ばー自己を知りハッピーに生きる知識と技術」

【マナビトゼミ スタート・シート】 令和8(2026)年 月 日 学籍番号:

氏名:

講座を受講することで達成したい目標は何か	(理解したいこと、身につけたいことなど)
目標達成にむけて取り組む意義は何か。	(目標を達成すればどんな良いことがあるか、何のために頑張るのか)
目標達成のために心がけたいこと、挑戦したいこと	
目標達成のために利用できるリソース(資源、施設、人間関係など)は何か	
ゼミ初回の心境、心がまえなど	

令和7(2025)年度「心理学の専門家から学ばー自己を知りハッピーに生きる知識と技術」を受講した方へ
講座を修了して半年たちましたが、自分の変化や気づきはありましたか？

--