

入学学科 _____

氏名 _____

1. どんな時に、あるいは、どんなことが自分にとって「しあわせ」だと感じますか。
思い付くものを箇条書きで記入してください

--

2. この1週間で起きた印象深い3つの出来事を思い出し記入して下さい。

①	
②	
③	

3. ①高校時代に達成できたことはありますか。具体的に記入してください。ない人は成果をあげた人について記入してください。
②成果をあげるためにどのようなことをしましたか（していたでしょうか）。

①	
②	

4. ① 卒業後に望む自己の実力を想像してください。
②具体的に目標を立て、期限を設けて記入してください。
③目標に到達するための経路を記入してください。
④達成まで粘り強く頑張る力を支える原動力は何ですか。

①	
②	
③	
④	

5. この授業を受講して理解したことを、ウェルビーイングと大学での学びと関連させて考えてください。

--

6. PERMA-Profiler を受検して、自己の特徴を記入してください。

--