



## 使い方

1. 手順1～5を順番に埋めます。思い出せない項目は空欄のままにして、次に進みます。
2. 1回で全部埋めようとせず、数日に分けて書き足す使い方もできます。
3. 埋め終わったら、骨子の3行を志望理由書の下書きに使います。

## 手順1 3つの物差しで反応を棚卸しする

できること(授業・部活動・係活動・アルバイトなどで、人より少し得意だった作業)

- ・ 場面1:
- ・ 場面2:
- ・ 場面3:

意義を感じること(時間を忘れて取り組めた作業、終わった後に満足感が残った場面)

- ・ 場面1:
- ・ 場面2:
- ・ 場面3:

したいこと(まだやったことはないが、見聞きして気になった分野・仕事・活動)

- ・ 場面1:
- ・ 場面2:
- ・ 場面3:

## 手順2 共通する言葉を探す

| 場面 | 共通する言葉 | 関わりたい問題(仮) |
|----|--------|------------|
|    |        |            |
|    |        |            |
|    |        |            |

## 手順3 AIとの壁打ちに使うメモ

【反応した場面】

- 1.
- 2.
- 3.

【関わりたい問題(仮)】

#### 手順4 AIの提案を自分の体験に戻す

| AIの提案 | 結び付く場面(手順1) | そのとき難しいと感じたこと | 今、深めたいこと |
|-------|-------------|---------------|----------|
|       |             |               |          |
|       |             |               |          |

#### 手順5 骨子を仮置きする

- 反応した場面:
- 関わりたい問題:
- 次に確かめたいこと: