kk2年ｷｬﾘｱ意識形成／　12回（遠隔用）

担当講師：角田伸彦

**第12回　課題レポ－ト提出用**

|  |  |
| --- | --- |
| 番号  K19093 | 氏名  福本光重 |

■テ－マ：「授業の感想」

390字～400字以内（大きめの字で）　**期限7月24日　20時**

自分としては、なにか目標を持って生きていかないと勉強や行動のモチベーションに繋がらないので、常に目標を持っていたいが、もし失敗をしたとしても、認知の歪みに陥らず生きていきたい。自分の性格的にも、失敗やミスを極端に恐れてしまう悪いクセがあるので認知の歪みについては、本などでさらに深堀りしたいと思った。

先に書いたレポートでは、今はスポーツ業界に携わりたいという目標があるが、必ず達成できるかどうかも分からないし、途中で挫折することもあると思う。さらに、あと2年半の大学生活を送る中で、自分の考えや将来の目標も当然変わってくる可能性があると思っている。ただ、人生を変えるかもしれないチャンスを、逃さないように、計画された偶然理論の5つのスキルを意識し、向上心を忘れず生活していきたい。将来の夢とか目標が漠然としすぎて不安だったので、このような考え方もあることを知れたのはとても励みになった。

質問などは下記へ

nd540215@aitech.ac.jp