

STEP6-1

自己効力感を上げるワーク

モチベーショングラフ を振り返って、困難を乗り越えて立ち直った経験を2つ振り返る

1. これまでどんな困難な体験をしましたか？

- ・高校の時や、専門学生の時に、Webデザイナーで就職して食べていくのは無理とたくさんの大人に言われた
都内だと普通の職業ですが、まだ田舎の方だと、そんな夢みたい事を仕事にするのは無理だと多数の人から言われた。

2. どうやってそこから立ち直りましたか？

- ・否定をされても本などを見て勉強しながら、自分で作品を作ったりした。
- ・少しずつ勉強しながら、作ったり動かしたりしてみたら、形になってきてこれならいけそうと手応えも感じた。
- ・また専門学校の先生で実際に現場で働いている人を見て、アドバイスをもらったりした

★長所パターンで乗り切った事

- ・分析：失敗しないように、成功事例を分析して真似をする

→具体的な体験：実際に田舎にはそういった職業の人がいなかったなので、事例を探していた

- ・戦略立案：競合を分析して、優位性のある企画を立案する

→具体的な体験：学校内でも能力が被らないようにしていた

- ・独立心：自分の独立心が満たせる選択肢を考える

→具体的な体験：最初から独立する事で自分自身でやりたいように出来るからと思っていた

- ・学習：目的達成に足りない知識を学習する

→具体的な体験：興味がある分野は進めていって、学校の勉強とは違い、目的があるので、自分で本屋にいたり調べたりして行って学習をした

- ・夢中：戦略やアイデアを練るために、1人で深く思考する時間や環境を作る

→具体的な体験：1人でじっくり考える事で周りの事が気にならないで前に進む

- ・1人時間：ひとりでじっくり考え事をする時間をつくる

→具体的な体験：1人じっくり考える時間を作る事で外的影響を受けない

- ・1on1：自分に振り向いてもらうように、1対1の時間や環境を作る

→具体的な体験：高校を卒業する時に、画家のアーティストの人などと交流をして会話をしたりした

- ・フレームワーク：フレームワークを使って情報を整理する

→具体的な体験：自分に自信がないので、先人が考えた揺るがない、フレームワークなどや法則を探して使っていた。Webでいうとレイアウトの大原則とか。

3. その体験にはどんな意味があったと思いますか？

- ・周りから否定されても、自分で勉強して、行動する事で、やってみたら意外に出来る。
- ・真剣に目的を考えて、学習すれば大体の事は乗り越える事ができる
- ・今後も批判があっても、やってみたら出来る。
- ・大体大人は自分が出来なかった事を批判してくる事には慣れた

1. これまでどんな困難な体験をしましたか？

- ・27歳の時に正社員から独立をして自分でやる時に、社内や周りから・親からの反応もやめておけという事が多かった。

2. どうやってそこから立ち直りましたか？

- ・技術力や経歴がそこまでない中で、独立をしたので、本当に出来るかなと思ったのですが、書籍を読んだり、自分にプレッシャーをかけたりしながら、進めていったら年々うまくいくようになって、技術が高まって自信が付いた

★長所パターンで乗り切った事

- ・分析：失敗しないように、成功事例を分析して真似をする
→具体的な体験：独立している人の成功パターンを調査する
- ・戦略立案：競合を分析して、優位性のある企画を立案する
→具体的な体験：独立しても失敗しないように戦略を立てて、優位性があるようにする
- ・独立心：自分の独立心が満たせる選択肢を考える
→具体的な体験：自分で人生をコントロールしたい為
- ・学習：目的達成に足りない知識を学習する
→具体的な体験：独立して自分に足りない内容や目標に向かって、学習は徹底的に行う
- ・夢中：戦略やアイデアを練るために、1人で深く思考する時間や環境を作る
→具体的な体験：1人で、今後の戦略を立てる
- ・1人時間：ひとりでじっくり考え事をする時間をつくる
→具体的な体験：1人で散歩などをしながら、自宅でも集中する時間を確保する
- ・1on1：自分に振り向いてもらうように、1対1の時間や環境を作る

→具体的な体験：独立して、挑戦したうまくいった事を証明する為に、1対1の時間を作る。

同じように独立している人が何をしているか、1on1で情報を引き出す

・同じ境遇：自分と同じ境遇の人と過ごす時間をつくる

→具体的な体験：自分と同じようにフリーになった後に、次に何をするのあ境遇の人を探す

3. その体験にはどんな意味があったと思いますか？

・時間をかけて勉強してから実行をするよりも、やりながら技術力は高めた方がいい。

・周りが批判する事は実体験がない事だから、あまり当てにならず、やってみて挑戦をした方がいい