自己分析

1. 院生で頑張っていること

**自分のそれぞれのタスクの時間の割り振りと出来点数配分。**

院生で頑張っていることは、自分のそれぞれのタスクの時間の割り振りと出来点数配分。

理由は、今自分にとって一番身に着けたいスキルだから。

きっかけ

きっかけに関して、現在インターンと学校の授業を両立している状態で、インターンのタスクと学校のタスクの両方が発生する状態がたくさんある。両方のタスクの時間割り振りや出来点数配分決めないでやってしまった結果、両方とも中途半端なできになってしまう問題が発生。また、タスクが期間内に終わらない問題が発生。

原因

原因、時間割り振りを決めないと、ダラダラやってしまうから、また出来点数配分をやらないと、すべてのタスクを100点までやってしまうから。時間が結局足りない、つまり期間内にタスクが終わらない問題発生。

難しい点

全てのタスクを100点で終えることは、本当に難しいこと。

解決方法

タスクの時間割り振りを決める。一つのタスクにどのくらい時間をかけるかを事前に決めておく。その際に注意として、ギリギリの時間で決めないようにする。なぜなら、速さと焦りが起きてしまい、仕事のできが悪くなってしまうから。

タスクの点数配分を意識する。全てのタスクに100点を叩き出すのは不可能というのを頭に入れておく。それだけで心をリラックスできる。一番点数を叩き出さないといけないもの二つまでを決め、午前、午後に分けて行う。午前、午後に分ける理由として、時間が絶対かかるから。午前だけなどは、絶対体がしんどくなる。昼休みで一回リラックスできるから。

あと、万が一タスクの両立ができないことは、周りの人にしっかり伝える。助けてもらう。

**質問するにあたり、自分の考えをしっかり持つようにすること**

**中学生辛かったこと**

**部活**

**追い込み、かかり稽古など、先輩からの突き**

**具体的に辛かったこと**

**体力的（息が続かない、腕が動かない）、精神的（先輩からの圧力・練習についていけるかなど）**

**一番の苦しさは精神的だったかも。。。**

**今日練習についていけるかな、、、先輩から突かれないか、、、、**

**怖いという精神的辛さ**

**どのようにしたら解決できた**

**先輩と先生と仲良くする、=> プライベートで遊ぶ。自分から声をかけたり**

**自分だけが苦しいだけじゃないというのを頭に入れておく。**

**反抗心：一回切れてみる。 =>突きされなくなるかも（ずっとやられっぱなしだった）**

**強くなってほしいから突いているというポジティブなこととしてとらえる。**