AHALab × ZimaBlueAI

強みとつまずき観察カード

任意の振り返り / 授業前の任意 5〜8分

実際に起きた小さな出来事から自分を知り、小さな実験を一つ選びます。総合点、タイプ、ランキング、診断はありません。これはオリジナルの授業振り返りカードであり、心理測定で検証されたものではありません。

> どの質問も飛ばしてかまいません。提出や公開は不要です。入力内容はこのページ上にとどまり、自動保存されません。「このブラウザーに保存」を押した場合だけ、ブラウザーに保存されます。共有端末では、使い終わったら消去してください。アカウント、ネットワーク通信、AIによる分析はありません。

01 • 最近を振り返る。人生全体を断定しない

最近、何かを始めるとき、私はどのアプローチに近いと思いますか?

今は答えたくない / 分からない / どれも当てはまらない

空欄のままでも大丈夫です。これらは議論のヒントであり、人格や能力を推測するものではありません。

最近、自分の考えに賛同しないフィードバックを受けたとき、私はまず何をしましたか?

今は答えたくない / 分からない / どれも当てはまらない

空欄のままでも大丈夫です。これらは議論のヒントであり、人格や能力を推測するものではありません。

最近、物事を始められなかったとき、最も影響を与えたのはどの条件でしたか?

今は答えたくない / 分からない / どれも当てはまらない

空欄のままでも大丈夫です。これらは議論のヒントであり、人格や能力を推測するものではありません。

次のうち、今回の私の傾向に近いものはどれですか?

今は答えたくない / 分からない / どれも当てはまらない

空欄のままでも大丈夫です。これらは議論のヒントであり、人格や能力を推測するものではありません。

02 • 経験を振り返り、もう一度変化を設計する

最近の小さな成功：そのとき何をしましたか？（個人の情報や詳細は書かないでください）

活用したい強みと、それを支える行動

この戦略が過剰になる場面は？ 逆の経験も一つ書いてください

影響している状況・リソース、そして必要なサポート

今週は一つだけ調整を試しませんか：もし……に遭遇したら、まず……をします

いつ、どこで、どのくらいの時間？ 一つの妨げを減らすには？

7日後に振り返り：何をしましたか？ 戦略は役に立ちましたか？ 次はどう変えますか？

共有したい行動だけを持ち帰って、授業で共有しましょう。

個人アクションカードに、活用したい強みと、つまずきへの対策を手動で記入してください。このページでは、あなたの選択や振り返りを自動的に送信しません。

個人アクションカードを開く →

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

AI 時代の物理的な意味を取り戻す

AHALab × ZimaBlueAI · 公開学習教材 · 授業での試行は未実施 · 匿名化した学習事例。アプリのソースコードは含みません