

【補足説明】プラス面・マイナス面どちらから書いてもOK。ただし、1つの項目には必ずプラスもマイナスも書くようにする。

作成例	中学時代	高校時代	大学時代
プラス の経験	【1】合唱コンクールでクラスが一致団結して優秀賞を獲ることが出来た。 【2】国語の先生の話が面白くて、真面目に取り組んだら成績が上がった。	【1】文化祭の準備をきっかけにクラスに馴染めるようになり、学校が楽しくなった。 【2】1年生から2年生で努力した結果、3年生の時に部活でレギュラーになれて嬉しかった。	【1】バイト先の店長に仕事のことを褒められて働くことが楽しくなった。 【2】サークル活動で新入生の募集を担当し、例年に比べて2倍に増えて嬉しかった。 【3】TOEICの勉強を続けて、2年間でプラス200点上げることができた。
マイナス の経験	【1】合唱コンクールの練習で男女が分断されて、最初思うように練習が進まなかった。 【2】好きな科目がなくて、楽しいと思える授業がなかったため、全般的に成績が悪かった。	【1】入学当初、友達がなかなか出来なくて、学校があんまり楽しなかった。 【2】部活動で結果が出なくて練習がつらいと思う日々が続いた。	【1】バイトの目的はお金を稼ぐことがメインでただ仕事をこなすだけだった。 【2】サークルの新入生歓迎会はやる事が多く大変で、あんまりやりたくなかった。 【3】具体的な目標もなくTOEICを勉強していたからモチベーションが上がらなかった。



