モチベーショングラフ（記入用）

名前 _____　　記入日 _____

横の区切りに時期（学年・年齢・職歴の節目）を書き、そのときの気分の高さに点を打って線でつなぎます。0は「ふつう」、+5はとても高い、−5はとても低い状態です。点数は自分の中の目盛りで構いません。

山と谷のメモ

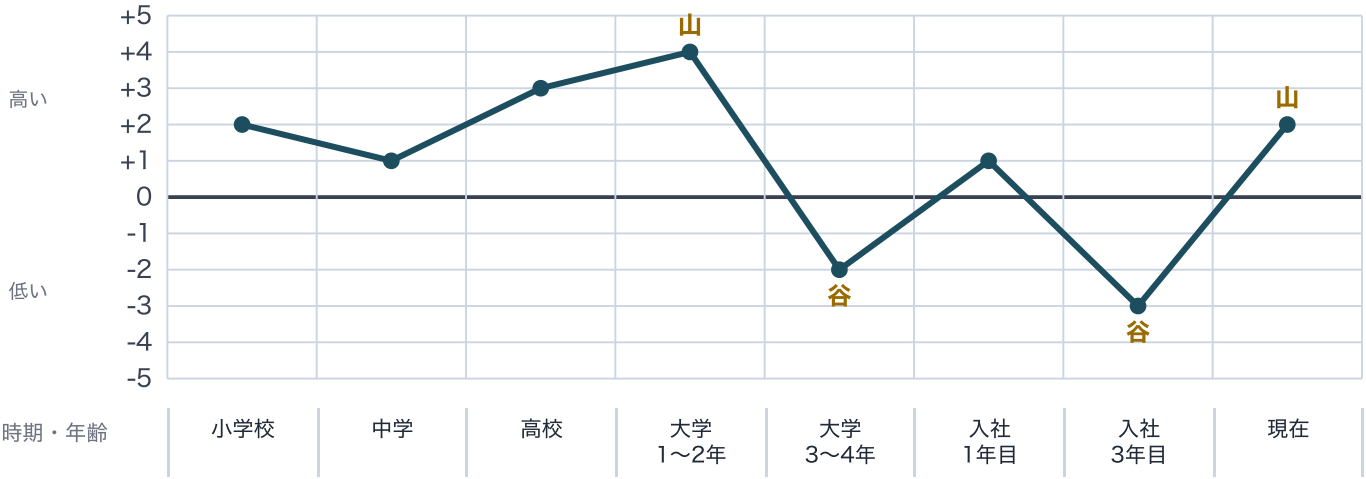
山・谷の位置	そのとき何があったか	なぜそう感じたか	自分が選んだこと・したこと

書き方と記入例

書き方の4ステップ

1. **横軸を決める。**学年・年齢・職歴など、節目で6〜10個に区切ります。細かく刻みすぎないのがコツです。
2. **点を打つ。**それぞれの時期の気分の高さを−5〜+5で選び、点を打ちます。迷ったら、まず0より上か下かだけ決めます。
3. **線でつなぎ、山と谷に印をつける。**大きく上がった所と下がった所を丸で囲みます。
4. **理由を書く。**印をつけた所に、何があったか・なぜそう感じたか・自分が選んだことを、記入用の表に書き出します。

記入例（架空の人物「Dさん」・社会人5年目）



位置	そのとき何があったか	なぜそう感じたか	自分が選んだこと
大学1〜2年（山）	サークルの運営を任された	役割と裁量があり、結果が見えた	メンバーごとに担当を決めた
大学3〜4年（谷）	就活で書類が通らなかった	何を伝えればよいか分からなかった	先輩に話を聞き、経験を書き出した
入社3年目（谷）	配属先で方針が何度も変わった	目的が見えず、積み上がらなかった	上司に優先順位を確認する時間をもらった
現在（山）	担当を一つ任され、進め方を決められた	裁量と見通しの両方があった	週1回、進捗を自分から共有している

見返すときの問い

- 山に共通している条件は何か（人・役割・裁量・見通しなど）。
- 谷のとき、どんな状況が重なっていたか。避けられるものはあったか。
- 谷から戻れたきっかけは何か。誰の、どんな行動だったか。

Dさんは書き方を示すための架空の人物です。点数や形に正解はありません。他の人と比べず、自分の中の山と谷の理由を見つけるために使ってください。