

現在の自己適性分析

- 現在の仕事に誇りを持ってやっていますか？
また、今の人生に満足していますか？

ネットでアウトドア・スポーツ用品の販売を行なっている。
別に仕事に不満があるわけではないが、快調な人生とは言えない。

- 今、夢中になって取り組んでいることがあれば、
書いてください。

特に今、熱中して楽しんで取り組んでいるものはない。

- 今、興味のあることを挙げてください。
(現時点で取り組んではいないが、興味を持っていることがあれば、
挙げていただいてもかまいません。)

スポーツ・アウトドア

- 趣味を書いてください。

ネットサーフィン

- 今、悩んでいること・不安になっていること・苦痛に感じていることを答えてください。

腰のヘルニアや腱鞘炎によって、思ったように体を動かすことができず、
なかなか外に行って運動することができない。

- もし、上記の悩みや不安や苦痛を解消するために
努力していることがあれば書いてください。

腰のヘルニアや腱鞘炎を治すためのストレッチング

現在の自己分析では、
ネットでアウトドア・スポーツ用品の販売を行なっていて、
特にこの仕事に不満はなく、一応仕事＝興味のあることなので、
そのままこれに取り組むのもよいのではないかと思います。

しかし、快調な人生とは思っていなくて、これでは物足りず、
スポーツ・アウトドアに興味があるのに、腰のヘルニアや腱鞘炎によって、
思ったように運動することができず、苦痛に感じています。

スポーツ・アウトドアができるように
腰のヘルニアや腱鞘炎を解消したい気持ちが強いです。
そして、今実際にストレッチングに取り組んでいるところであります。

苦手なことや悩んでいることについて
解消を目指すのも1つの手ということで、
このカリキュラムにおいて、
現在の悩み・苦痛になっている腰のヘルニアや腱鞘炎を解消するべく、
ストレッチングに取り組むことにします。