

「わたし年表」を作ってあなたの人生を見える化しよう！

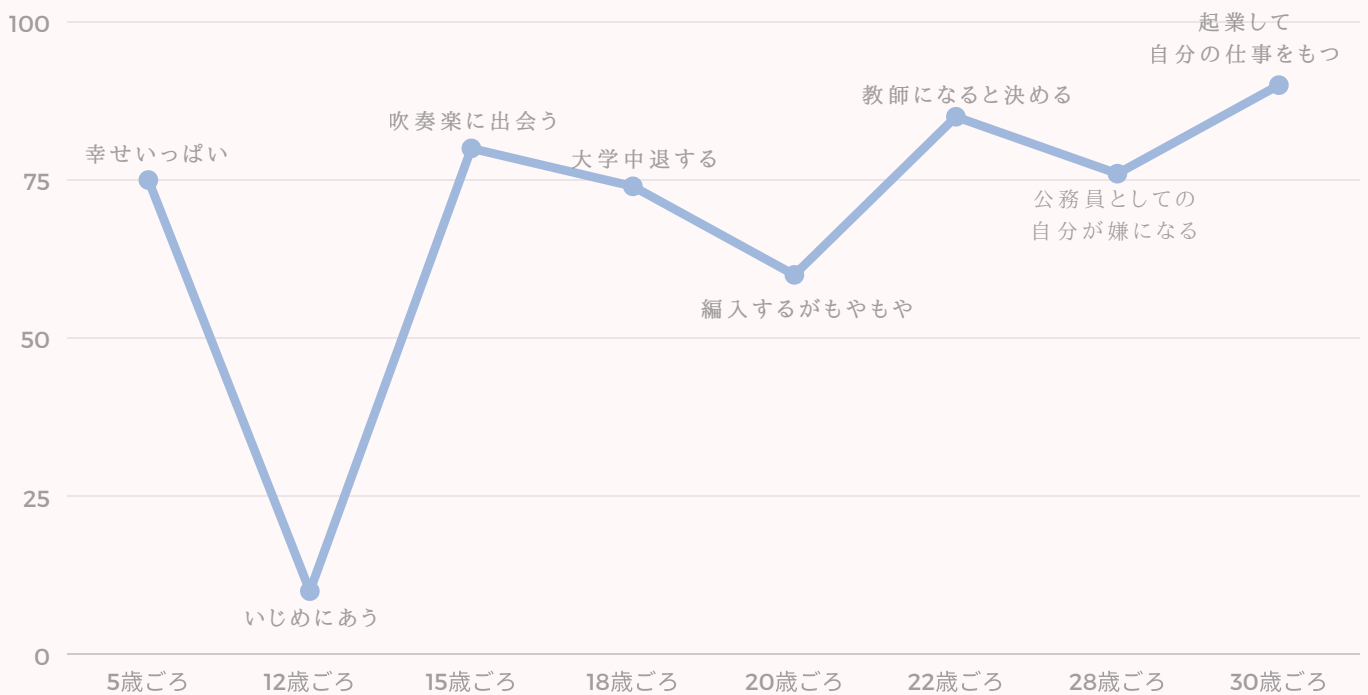
今までの振り返りシートやマイサービス作成シートをもとに、あなたの人生を年齢に合わせて振り返ってみましょう！

特に思い出に残っている出来事を思い出してください。楽しかったことだけでなく、辛かったこと成長できたことなど何でもOKです。

下の青い線は見本です。
このように点をつけて線で結びましょう。



私の満足感 充実度数



【困ったときは】

- ・この年表は、あなたが生きてきた人生のグラフです。特に印象に残った経験、人生が変化した出来事などを書き込んでいきましょう。
- ・充実感や満足感に合わせた数値を0～100で表しています。
- ・数字を点で書きこむだけでなく、どんな出来事があったのかも書きましょう。

- ・特に達成感を味わえたこと、嬉しかったこと、辛かったこと、悲しかったこと、様々な気持ちを書いてください。
- ・そのときにその気持ちを深掘りしましょう。なぜ嬉しかったか、なぜ悲しかったのか、何が辛かったのか。などです。
- ・年齢の軸には、ご自身に合わせて変更しましょう。見本の上に自由に書いてくださいね。