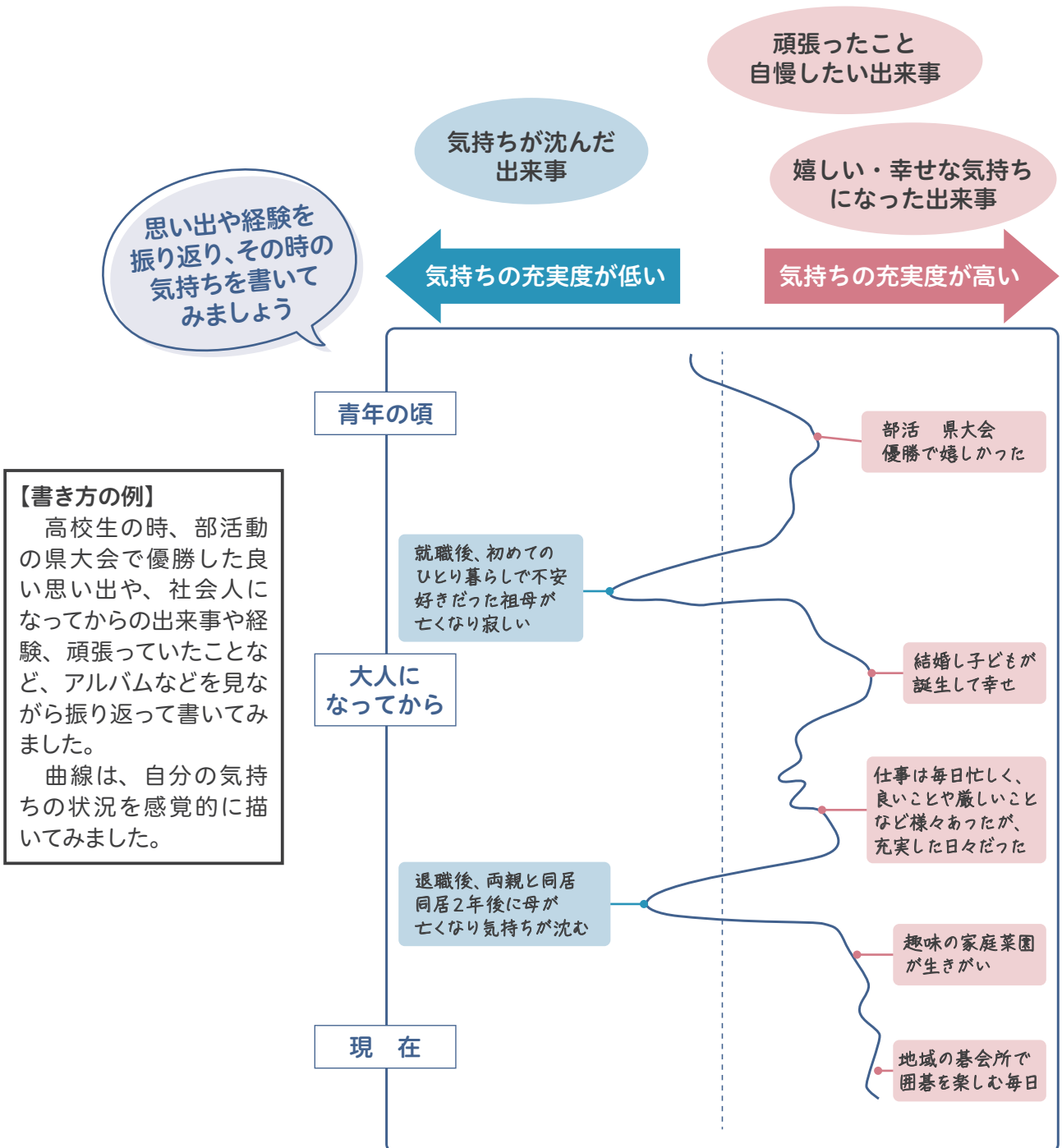


## 2 人生を曲線で描く

人生の振り返りは、エピソードを曲線で描く方法もあります。曲線で描くと振り返りの手助けになる場合があります。

人生は選択の連続。「今の意思決定」を積み重ねながら、自分の人生という物語を紡いでいます。これからも自分らしい選択をするために人生を振り返ります。子どもの頃から現在までを振り返り、仕事や頑張ったこと、大切な思い出や経験、良かった時、悪かった時の気持ちを思い出して描いてみましょう。



わたしの人生曲線

記入日 年 月 日

← 気持ちの充実度が低い

→ 気持ちの充実度が高い

生まれた頃

こどもの頃

青年の頃

大人に  
なってから

現 在

