

3 今、大切に想っていること

記入日 年 月 日

あなたにとって今、大切に想っていることは何でしょうか？好きなこと・大事にしていることなど、今の自分の想いを書いてみましょう。

大切にしていることは何ですか？(いくつでも☑してきましょう)

- 家族や友人、ペットの傍にいたいこと
- 好きなことが続けられること
- 仕事や社会での役割が続けられること
- 趣味などの時間が楽しめること
- 好きな場所で過ごせること
- ひとりの時間がもてること
- 好きな食べ物が食べられること
- その他：

大切に想っていることを具体的に書いてみましょう

生きがい

趣味・特技

好きな食べ物・思い出の味

好きな音楽・本・映画など

大切な場所

好きな時間の過ごし方

大切な人

大切にしている習慣

今、頑張っていること、取り組んでいること

他に、大切なことについて何でも

