

自分年表を作ってみよう

【ワーク 1】自分のこれを振り返ってみよう！

① これまでの人生で起こった大きな出来事を、3つ以上挙げてみましょう

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

② あなたにとって大事な人、大事な物、大事にしていることは、何ですか？

③ あなたが困ったとき、助けてくれるのは誰ですか

④ ①～③の答えをもとに、自分年表を書いてみよう！

【例】



