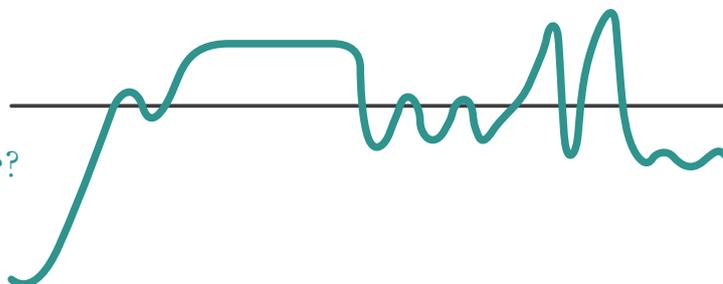


タイムライン(過去の整理と未来)

時間軸

気持ち、感情の起伏

自分年表を作ってみましょう。
人に歴史あり。
あなたの過去はどんなことがありましたか?



出来事についても、家族や友達のこと、仕事のことなど、何をテーマするのも自由です。生まれてから現在までのこと、学生時代、社会人になってからのことや、一部分だけでも構いません。どんな「出来事」がありましたか?その時の「気持ち」をグラフにしてみましょう。

何かを達成したこと、褒められたこと、嬉しく思ったこと。

そして辛かったこと。あなたを苦しめている出来事など。

あなたの気持ちが動いたことなどでも構いません。

自分を知り、向き合うことが重要です。

自分に素直になって過去を振り返ることで、あなたの強み、弱みがわかります。

良くも悪くも過去は全て、今のあなたを作ってきた出来事です。

たった一人しかいない、今のあなたを作った出来事のことです。

思い出がパワーとなることもあります。ぜひ取り組んでみてくださいね。

応用編 1

出来事と感情の揺れを書いたら、そこに「行動」を付け加えてみましょう

応用編 2

書き出した年表を見てみて、自分にはどんな「パターン」がありそうですか?

応用編 3

未来を描く

未来において、自分はどうなっていたいのか? どんな事をやっていて、どのような生活をしているか?などを書き記しましょう。具体的に映像が思い浮かぶ方は、そのイメージの写真や切り抜き、イラストなども書き込んでみてくださいね