

私の人生 これまで・これから

《ワークの目標》 1. 自分の人生を意識し直してみよう。
2. 友だちの人生を聴いてみよう。

《やり方》

- ①あなたの人生の「これまで」をグラフにして、「これから」も想像して書きましょう。
横軸の適当なところに「今」を入れてください。
- ②書いたものを見せながら、友だちに説明しましょう。



最高

← これまで →

← これから →

普通

最低



年齢

●書いているときや書き終えたときの気持ちはどうでしたか？

●ワーク全体の感想や気づきを書いてください。

名前