

**《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。

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。



**←　こ れ ま で　→**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**←　こ れ か ら　→**

**最高**

**普通**



**年齢**

**名前**

●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。

**最低**