

## 喜怒哀楽の年表づくり

---

自分がこれまでたどってきた道のりを振り返り、印象に残っていることなどを書き込んで年表をつくります。自分を客観的に見つめるための手段として活用してください。

---

### ● インストラクション（あるいは説明文）の例

- 自分の年表を作ることは、自分自身のよりどころを知るためのヒントになります。
- これまでを振り返ってみて、印象深い出来事や精神的に影響を受けたことなどを書き込んでみましょう。
- そしてそれぞれの時において、自分がどれだけ充実していたか、どう感じたかを思い出してみましよう。

#### [手順と注意]

- 1) 幼少期から現在までを思い起こし、印象的な出来事や当時取り組んでいたことなど、どんなことでもいいですから、思い浮かんだことを書き込みます。
- 2) そのとき、自分はどんな気持ちでいたかを思い出し、書き込みます。
- 3) 最もエネルギー値が高かったと思われる時期に◎、最も低かったと思われる時期に△をつけます。

## ■ 喜怒哀楽の年表づくり

記入日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏 名: \_\_\_\_\_

例

時代	年齢	出来事など	当時の気分・感じ	エネルギー値
高校	16	体育祭で、応援団長をつとめる。	爽快な気分だった。	◎
幼少期				
現在				