（記入日　　年　　月　　日）

2. これからの人生を豊かにするために

これまでの人生の振り返りとして
自分史

うれしかったこと、頑張ったこと･･･あなたのこれまでを振り返ってみましょう。

2

わたしの年表

（　　）歳

（　　）歳

（記入日　　年　　月　　日）

わたしの年表

（　　）歳

（　　）歳

▶家系図

（記入日　　年　　月　　日）

これまでに大切にしてきたこと

楽しかったできごとや大切な思い出を自由に書いてみましょう。

これからの人生を豊かにするために大切にしたいこと

健康に過ごすために、やっておきたいこと、誰かの役にたつために、行きたい場所、会いたい人…自由に書きましょう。