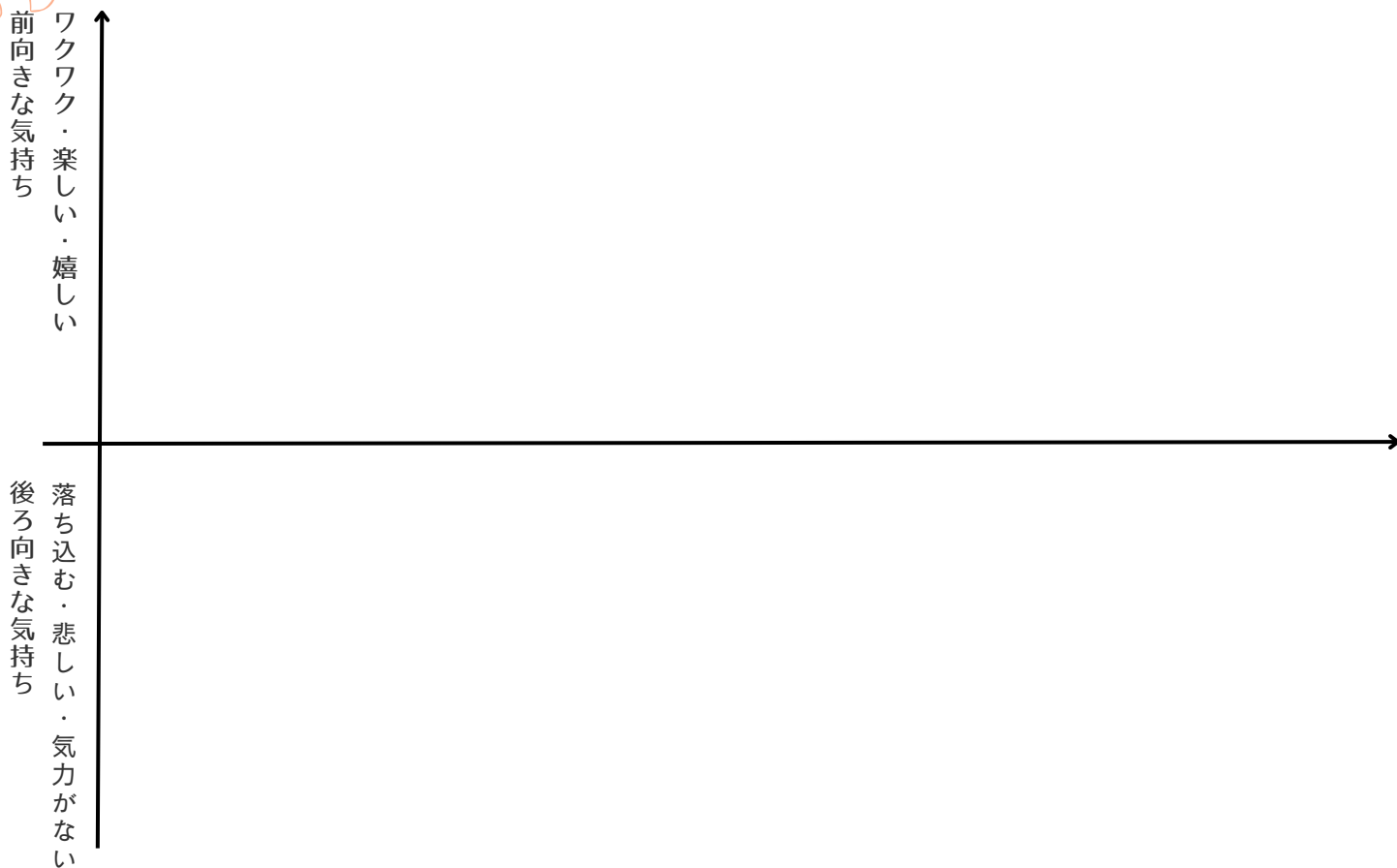


# 「一生ブレない！」自分らしい働き方を叶え続ける 人生グラフ作成シート



## <自分の軸を見つけるための人生グラフのつくり方>

- ①横軸に時間のメモリを入れましょう。(物心ついた幼少期の頃から今まで)
- ②それぞれのメモリの時期、どんな出来事があったのかを思い出しながら、どのような感情・状態だったのかを曲線で表現してみましょう。その時の記憶に残っていることも余白に書き込んでみましょう。
- ③線が書けたら、グラフ全体を見返してみましょう。

A. グラフが上（ポジティブ）にある時は、  
どのような出来事がありましたか？

B. グラフが下（ネガティブ）にある時は、  
どのような出来事がありましたか？

C. グラフが特に上がったポイントはどこですか？  
その理由はなぜですか？

D. グラフが上（ポジティブ）になっているときに、  
共通していることは何かありますか？