

## 自分史のワーク

### 自分史年表を作ってみましょう！

- ① 今までを振り返り、自分年表を作ってみましょう。  
年齢の設定や間隔、色は自由に選んでください。

特に思い出深い経験が多い年代は、細かく色分けしてみましょう。  
自分がどの年代にどんな色をイメージとして選ぶのか、自分に問いかけながら作ってみましょう。

- ② 自分の年表を見て気づいたことを書いてみましょう。

2分で書いてみてください。

<p><b>色</b> 年代： ポジジョン：</p>	エピソードや 経験したこと	その時思ったこと 感じていたこと	そのこと（経験）で学んだこと ／～の転機になった
<p>年代： ポジジョン：</p>			<p>転機</p>
<p>低い 幸福度 (ゲージ) 高い</p>			<p>転機</p>
<p>低い 幸福度 (ゲージ) 高い</p>			<p>転機</p>

<p><b>色</b> 年代： ポジジョン：</p>	エピソードや 経験したこと	その時思ったこと 感じていたこと	そのこと (経験) で学んだこと ／～の転機になった
<p>年代： ポジジョン：</p>			<p>転機</p>
<p>低い 幸福度 (ゲージ) 高い</p>			<p>転機</p>
<p>低い 幸福度 (ゲージ) 高い</p>			<p>転機</p>

<p><b>色</b> 年代： ポジジョン：</p>	エピソードや 経験したこと	その時思ったこと 感じていたこと	そのこと (経験) で学んだこと ／～の転機になった
<p>年代： ポジジョン：</p>			<p>転機</p>
<p>低い 幸福度 (ゲージ) 高い</p>			<p>転機</p>
<p>低い 幸福度 (ゲージ) 高い</p>			<p>転機</p>

