

【自己理解1週目】ライフストーリーの振り返りを通じた自己理解

■事前課題（個人課題）

- ▶ 以下の手順に沿って、小学生時代から現在までの自分の人生を振り返ってスライドにまとめてください

■手順

- ▶ 別紙①を使って、小学生時代から現在までの各年の自分の人生の総合点・出来事・感情を記録し（C列～E列）、ライフチャートの折れ線グラフを作成する
- ▶ ライフチャートの折れ線グラフを別紙②に張り付ける
- ▶ 自分にとって印象的な出来事があったところに、コメントを付ける（最低5か所以上）
- ▶ コメントを付けた出来事に共通する価値観は何か考える

■その他留意点

- ▶ 本課題に正解・不正解はありません。自分の感覚を大切にしてください。
- ▶ 過去を振り返り、総合点をつける際には、主観に基づいてスコア化してください。
- ▶ 自己理解講座1日目では、本課題を使ったグループワークを予定しています。