

私：

出会い思い出しメモ

対話のワークショップ（人生グラフ）ワークシート1

年 月 日

人生の充実度

+5
+4
+3
+2
+1
0
-1
-2
-3
-4
-5

大切な出会った人、
いつごろ、場所、
思い出・・・

歳ごろのこと

人生の充実度

+5
+4
+3
+2
+1
0
-1
-2
-3
-4
-5

歳ごろのこと

人生の充実度

+5
+4
+3
+2
+1
0
-1
-2
-3
-4
-5

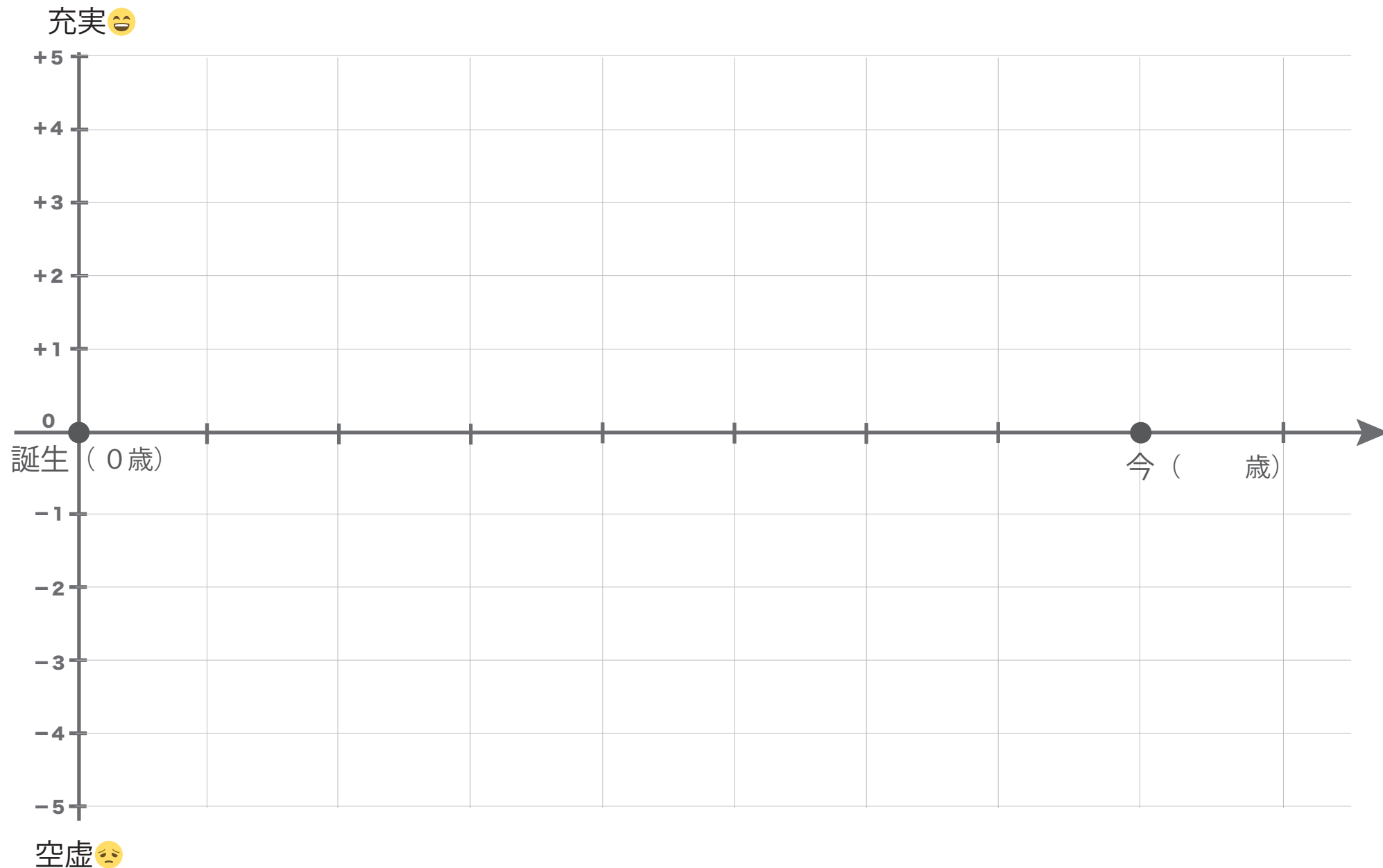
歳ごろのこと



私： の人生グラフ

対話のワークショップ（人生グラフ） ワークシート 2

年 月 日



※ライフステージや現在の年齢から割るなど、目盛線は自由に活用しましょう。
誕生の縦軸は、どこをスタートにしても OK です。