

		幼少期	小中学校	高校	大学1年	大学2年	大学3年以降
一生懸命 だった 経験	出来事						
	どんな気持ち だった？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						
協力して 成し遂げ た経験	出来事						
	どんな気持ち だった？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						
結果を残 した経験	出来事						
	どんな気持ち だった？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						
挫折した 経験	出来事						
	どんな気持ち だった？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						

		幼少期	小中学校	高校	大学1年	大学2年	大学3年以降
リーダー の経験	出来事						
	どんな気持ちだ った？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						
サポータ ーの経験	出来事						
	どんな気持ちだ った？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						
苦手な人 と関わっ て何かを した経験	出来事						
	どんな気持ちだ った？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						
何か・誰 かから影 響を受け た経験	出来事						
	どんな気持ちだ った？						
	なぜその気持ち だったか？						
	結果はどうだっ た？						

		幼少期	小中学校	高校	大学1年	大学2年	大学3年以降
好きな思い出	出来事						
	なぜ好きだった？						
	感情の深堀り						
楽しかった思い出	出来事						
	なぜ楽しかった？						
	感情の深堀り						
辛かった思い出	出来事						
	なぜ辛かった？						
	感情の深堀り						
悔しかった思い出	出来事						
	なぜ悔しかった？						
	感情の深堀り						

		幼少期	小中学校	高校	大学1年	大学2年	大学3年以降
親との楽しかった思い出	出来事						
	なぜ楽しかった？						
	感情の深堀り						
親との辛かった思い出	出来事						
	なぜ辛かった？						
	感情の深堀り						

自分の好きなところ

好きなところ

なぜ好きなのか？

今までの経験でそれが  
活かされた経験  
は？

その時にどんな気持ち  
だったか？

自分の嫌いところ

好きなところ

なぜ好きなのか？

今までの経験でそれが  
活かされた経験  
は？

その時にどんな気持ち  
だったか？