

人生の棚卸表

0～6歳

小学校に上がる前、小さなことでも褒めてくれた近所のおじさん、いつも見守ってくれたお母さん、じっくり思い出して下さい。

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

6～12歳

小学校に入学。給食はどんなものが好きでしたか？お世話になった先生のお名前、覚えていますか？大きなグラウンドでお友達といつまでも遊んでいたあの頃、しみじみ思い出してみてください。

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

12～15歳

中学生時代。勉強や運動の毎日。あの時に好きだった人、流行った歌。学校だけではないたくさんしたこと。ひとつずつ思い出してみてください。

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

15～18歳

高校時代。社会人一年生。青春時代真っ只中で何を思い出しましたか？今でも続いているご縁はありますか？ 大人への一歩手前の時期をしっかりと思い出してみてください。

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

18～22歳

大学時代。社会人一年生。社会人四年目。将来の伴侶も出会っていますか？大人になり、責任もたくさん出てくる年齢。初めての選挙。初めてのお酒、、初めてのデート、、楽しみながら思い出してください。

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

大人になるまでを振り返っていかがですか？書きながら思ったことなどを書きましょう。

22～30歳

中学生時代。勉強や運動の毎日。あの時に好きだった人、流行った歌。学校だけではないたくさんのこと。ひとつずつ思い出してみてください。

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

30代

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

40代

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

50代

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

60代

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

70代

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

80代

エピソード	ありがとうの出来事	お世話になった方
この頃を一言で表すと		

大人になってからを振り返っていかがですか？書きながら思ったことなどを書きましょう。