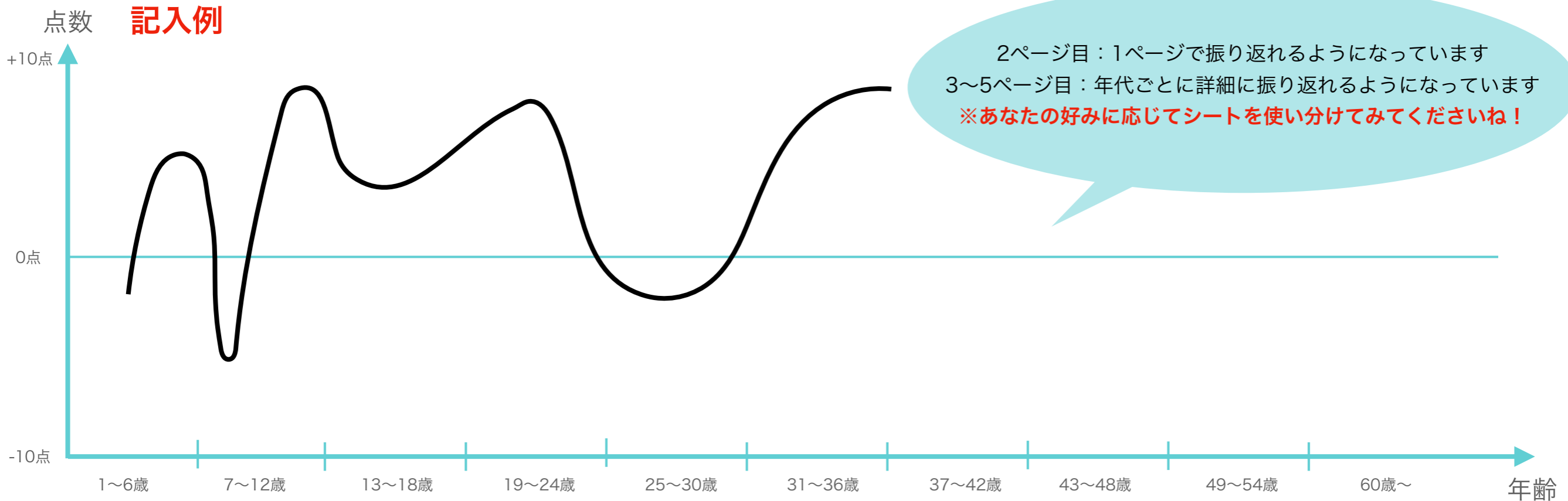


# 自分の強みや好きなことを発見！ マイルーツ探索シート

## シートの使い方

1. 今までの人生を振り返って「人生のグラフ」にその当時の充実度のバロメーターを記入
2. それぞれの期間における人生の充実度を-グラフのしたの表に10点～+10点の幅で点数を入力
3. その充実度になった主な出来事を記載し、その出来事がなぜ記憶に残っているのかも記入した上で、その文章を見て自分の中で浮かんできたキーワードをピックアップして記入



年齢	点数	点数を表す主な出来事	それが記憶に残っている理由	浮かんだキーワード	年齢	点数	点数を表す主な出来事	それが記憶に残っている理由	浮かんだキーワード
3歳	-2	いつも保育園の迎えが一番最後だった	親の迎えがいつも遅くて一人取り残されたようで寂しかったから						
6歳	+5	描いた絵を褒められた	自分が好きなことをして、それを褒められてすごく嬉しかったから	絵を描く					
7歳	-5	小学校に上がってなかなか友達ができなかった	新しい環境に飛び込むことへの恐怖の感情が今でも残っている						
11歳	+7	好きな子にバレンタインチョコをプレゼント	チョコをあげた男の子がすごく喜んでくれた	相手の喜ぶ顔を見るのが好き					
13歳	+4	中学に入学して友達がたくさんできた	小学校ではうまく友達作りができなかったけど中学校ではできた	人が好き					
・	・	・	・	・					
・	・	・	・	・					
・	・	・	・	・					

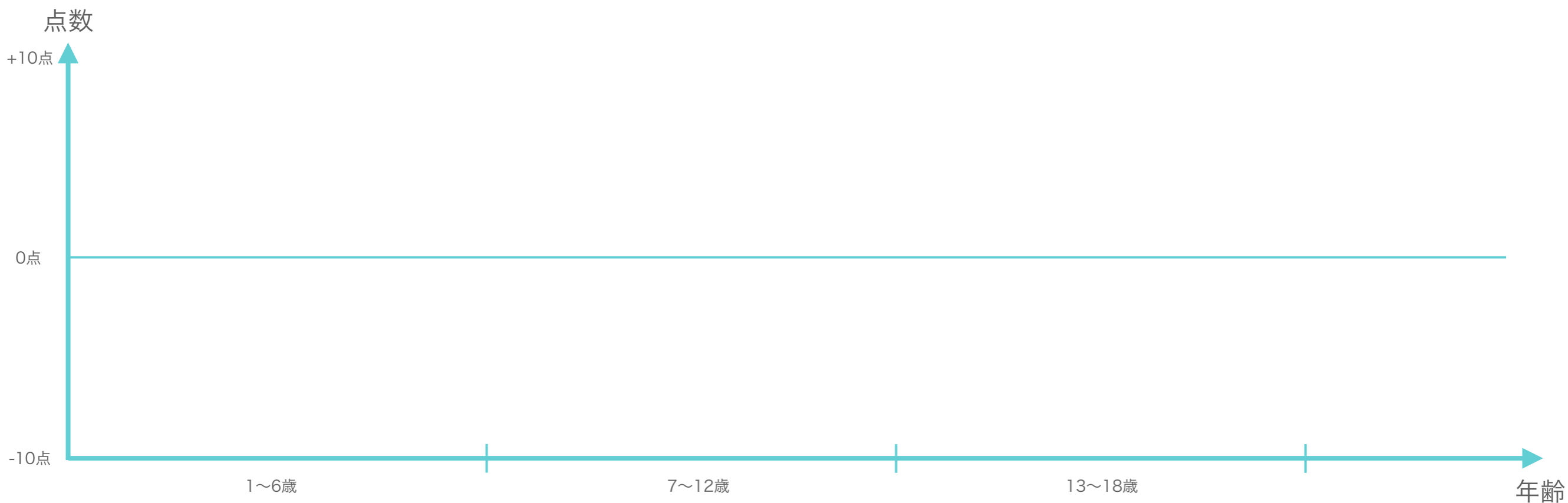


自分の強みや好きなことを発見！

# マイルーツ探索シート（1歳～18歳）

## シートの使い方

1. 今までの人生を振り返って「人生のグラフ」にその当時の充実度のバロメーターを記入
2. それぞれの期間における人生の充実度を-グラフのしたの表に10点～+10点の幅で点数を入力
3. その充実度になった主な出来事を記載し、その出来事がなぜ記憶に残っているのかも記入した上で、その文章を見て自分の中で浮かんできたキーワードをピックアップして記入



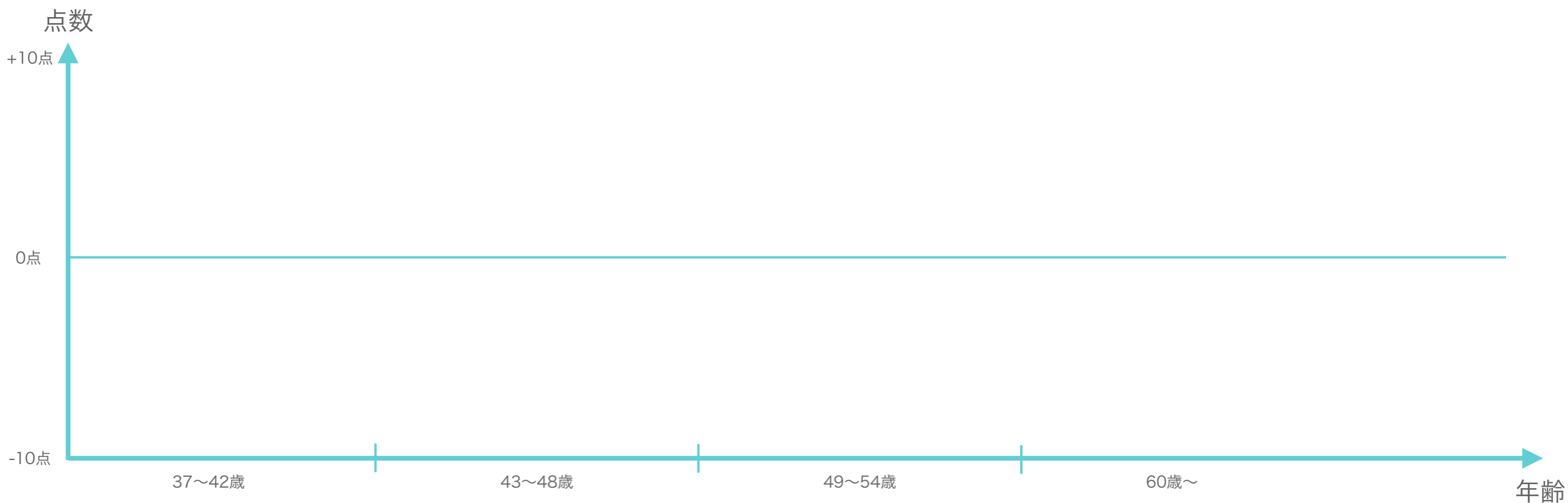
年齢	点数	点数を表す主な出来事	それが記憶に残っている理由	浮かんだキーワード	年齢	点数	点数を表す主な出来事	それが記憶に残っている理由	浮かんだキーワード



# マイルーツ探索シート（37歳～）

## シートの使い方

1. 今までの人生を振り返って「人生のグラフ」にその当時の充実度のバロメーターを記入
2. それぞれの期間においての人生の充実度を-グラフのしたの表に10点～+10点の幅で点数を入力
3. その充実度になった主な出来事を記載し、その出来事がなぜ記憶に残っているのかも記入した上で、その文章を見て自分の中で浮かんできたキーワードをピックアップして記入



年齢	点数	点数を表す主な出来事	それが記憶に残っている理由	浮かんだキーワード	年齢	点数	点数を表す主な出来事	それが記憶に残っている理由	浮かんだキーワード

# 自分の強みや好きなことを発見！ マイルーツ探索シート

## シートの使い方

2～5ページまでのシートで書き出した内容も参考にしながら下記の質問にお答えください。  
このシートはあなただけのもので、正解も間違いもありませんので自由に書き出してみてくださいね。  
質問の答えからあなたが気になったり、自分の中で大事だなと思うキーワードをキーワード欄に書いてみてください。それがあなたの価値観や強み、好きなことのヒントになります。

質問	回答	その理由	キーワード
あなたが尊敬する人、憧れの人是谁ですか？			
あなたが今までたくさんのお金と時間をかけてきたことはどんなことですか？			
よく検索することやよく見るWebサイトやアプリは何ですか？			
子供の頃、夢中だったことは何ですか？ 今でも気づいたらやってしまうことは何ですか？			

# 自分の強みや好きなことを発見！ マイルーツ探索シート

## シートの使い方

2～5ページまでのシートで書き出した内容も参考にしながら下記の質問にお答えください。  
このシートはあなただけのもので、正解も間違いもありませんので自由に書き出してみてくださいね。  
質問の答えからあなたが気になったり、自分の中で大事だなと思うキーワードをキーワード欄に書いてみてください。それがあなたの価値観や強み、好きなことのヒントになります。

質問	回答	その理由	キーワード
幼い頃から 続けていることは 何ですか？			
好きな場所は どこですか？			
好きな時間 (瞬間・季節・時期 など自由に) は いつですか？			
好きな感覚 (景色・ 音・匂い・味・感触 など) は何ですか？			

# 自分の強みや好きなことを発見！ マイルーツ探索シート

## シートの使い方

2～5ページまでのシートで書き出した内容も参考にしながら下記の質問にお答えください。  
このシートはあなただけのもので、正解も間違いもありませんので自由に書き出してみてくださいね。  
質問の答えからあなたが気になったり、自分の中で大事だなと思うキーワードをキーワード欄に書いてみてください。それがあなたの価値観や強み、好きなことのヒントになります。

質問	回答	その理由	キーワード
怒りやイライラを感じることは何ですか？			
今後、お金を払って学びたいことは何ですか？			
自分の人生があと3ヶ月で終わるとわかったら何がしたいですか？			
お金も時間も才能も十分にあって何をしてもしよければ何をしますか？			



# 自分の強みや好きなことを発見！ マイルーツ探索シート

## シートの使い方

2～5ページまでのシートで書き出した内容も参考にしながら下記の質問にお答えください。  
このシートはあなただけのもので、正解も間違いもありませんので自由に書き出してみてくださいね。  
質問の答えからあなたが気になったり、自分の中で大事だなと思うキーワードをキーワード欄に書いてみてください。それがあなたの価値観や強み、好きなことのヒントになります。

質問	回答	その理由	キーワード
仕事でよく頼まれることは何ですか？			
仕事をしていて楽しいと感じることは何ですか？			
ついついやってしまう仕事は何ですか？			
仕事で人から褒められることは何ですか？			