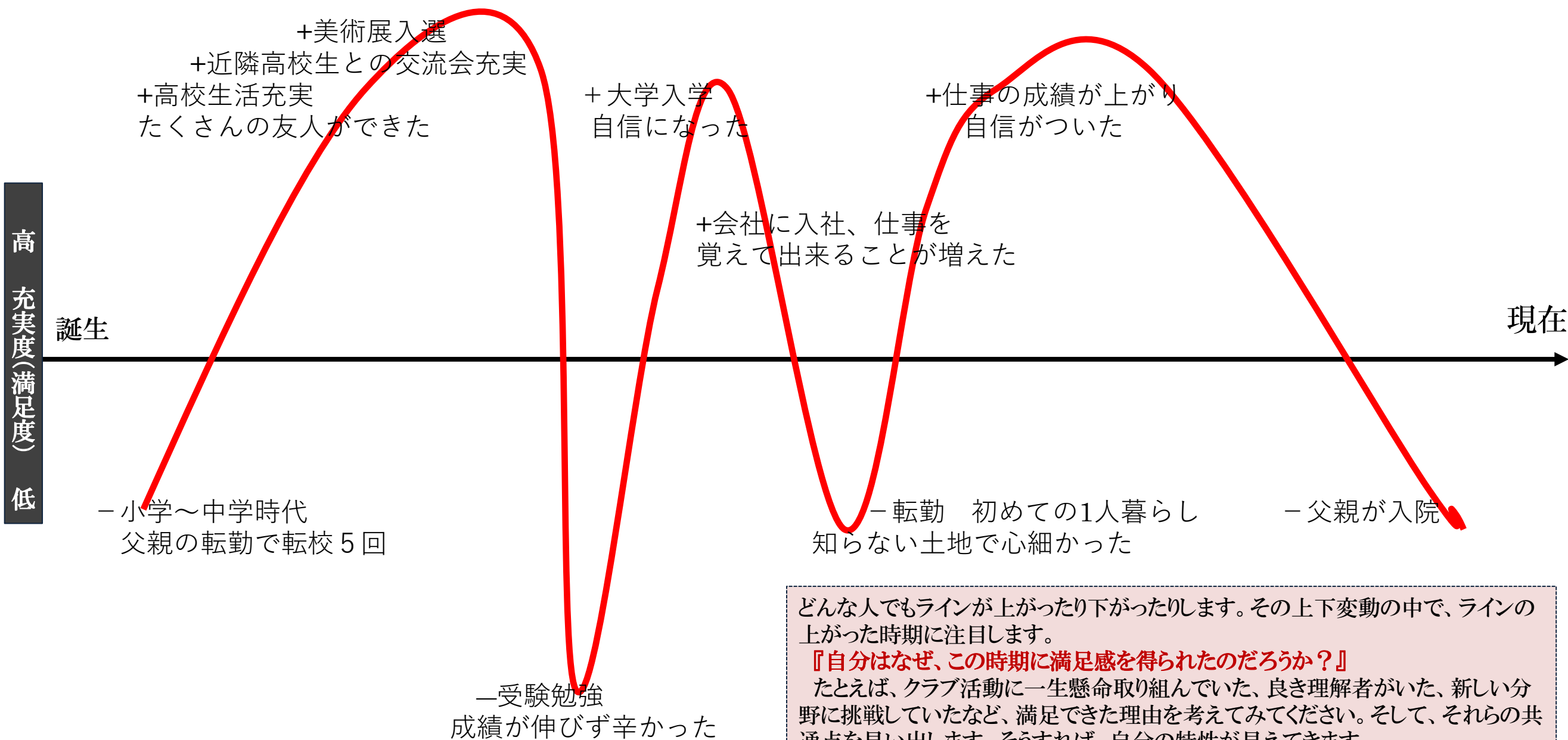


■ 人生充実度ライン

(記入例)

成功体験や強みを見つける為に、『人生充実度ライン』を描きます。縦軸に満足度(充実度)、横軸に過去の年齢(時間軸)をとったグラフです。そして、生まれた時から現在に至るまでの満足度(充実度)について、フリーハンドで曲線を描きます。満足していた時期はラインを上げ、あまり満足できなかった時期はラインを下げます。



どんな人でもラインが上がったり下がったりします。その上下変動の中で、ラインの上昇した時期に注目します。

『自分は何で、この時期に満足感を得られたのだろうか？』

たとえば、クラブ活動に一生懸命取り組んでいた、良き理解者がいた、新しい分野に挑戦していたなど、満足できた理由を考えてみてください。そして、それらの共通点を見い出します。そうすれば、自分の特性が見えてきます。

逆に、ラインが下がった時期についても考えてみます。

『自分は何で、辛かったこの時期を乗り越えることができたのだろうか？』

辛く、苦しい時の乗り越え方についても、自分独自の特性が見えてきます。