

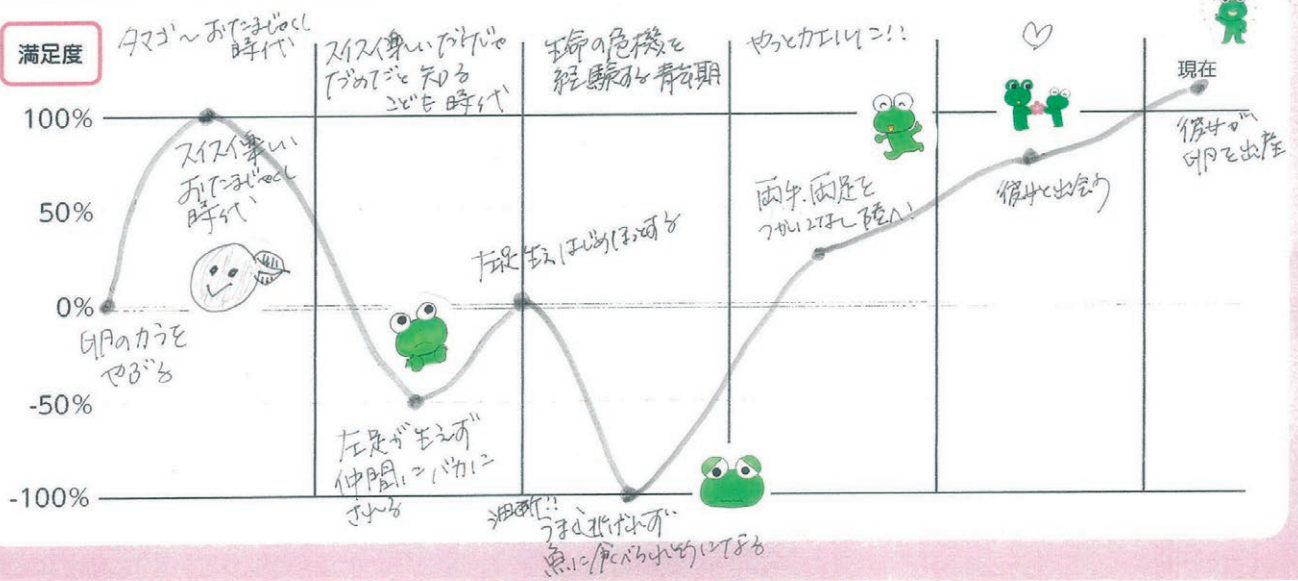


人生チャート（これまでの人生を振り返る）

現在までを振り返り、その時どきの主な出来事とその満足度を曲線につなげる「人生チャート」を描いてみましょう。あくまで主観的な「自分のものさし」でけっこうです。

作成手順

記入例を参考に、自分に影響を与えた経験・エピソードについて、時期（上の目盛り）に自分で記入）と満足度（左の目盛り）を示す箇所に点をプロットし、点の横に手短かに要点を記載します。そして、各点を線で結んでください。



安心. 落ちつくとき...
年 月 日

- ◎ 猫をなでている時
- ◎ 甘い物が口に入っている時
- ◎ 細かい雨が静かに降っている時
- ◎ 自分でいれたコーヒーをミルクを入れて飲む時
- ◎ 庭にいるすずめが子どもを連れているのを見る時

好きな映画のシーン
年 月 日

- ◎ 「ストリート フォーファイター」のマイケル・ハレルが電車の中でタイマンに話すシーン♡
- ◎ 「ジェイソン・ボーンシリーズ」のマット・デイモンが1人で頑張るシーン

誕生日の思い出
年 月 日

あなただけの生まれた日に感謝!

○○○○

↑
花束に添えられたカード

好きな景色
年 月 日

木場潟公園から見た白山



↑
写真の場所

お気に入りのお宝
2024年6月10日

県立図書館で
目に入った本を
何を考えるに際して
日々

お気に入りのもの
2024年6月10日

震災後に行った
珠洲のニミヤコーヒー

好きなお菓子

年 月 日

中田屋のきんつばが
ぜつたいおいしい。
落ち込んだ時食べると
元気になるし、友達にも
あげたくなる



朝の散歩

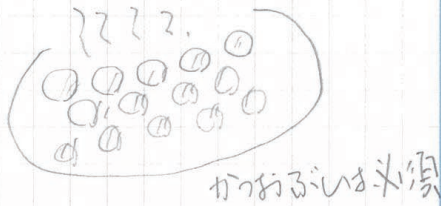
年 月 日

陽の出前30分が
最高！
空を赤く染めて
お日様が昇ると
今日はいい日だと思う。

たにやきパーティー

年 月 日

たにやきは たねが
たにじやなくともおいしい。



母のおもかけ

年 月 日

何かと母を思い
出さようになってきた。
嫌いなところも
好きなところも。
おふろで背中を流し
た時、こんなちいさい
かとおどろいた。

好きな場所 R6年5月1日

中央公園のジョギングコース
手取川の川原
家の前の水田のあぜ道
図書館の休憩所
本やとし

行きつけのカフェ R6年6月1日

スターバックス松任店
ゆとりコーヒー 松任店
さとやまカフェのパンケーキ

好きな食べもの 5年12月31日

アヨーアリン
やさそばめんたい
スライス
アイスクリーム
チョコレート
クリームブリュレ

好きな食べもの 8年6月3日

らっきょ
ピータン
みょうが
ホシモン焼のまほういとし



金融機関 2023年7月28日

- ① 北国銀行 △△支店
ひきおとされるもの
 - 家賃
 - 電気代
 - NHK
 - 水道
 - ソフトバンク
- ② 北陸銀行 〇〇〇支店
ひきおとされるもの
 - PayPay
 - イオンクレジット
 - 生命保険



保険・年金 2023年7月28日

- ① 泉の生命保険
担当者 山田タコシ
090-0000-0000
- ② △△損保
(火災・自動車保険)
担当者 花田タイチ
080-2000-0000
- ③ 基礎年金番号
3411-400000
受取口座 北陸銀行
- ④ クレジットカード
イオンカード
3312 6633 2214 2000