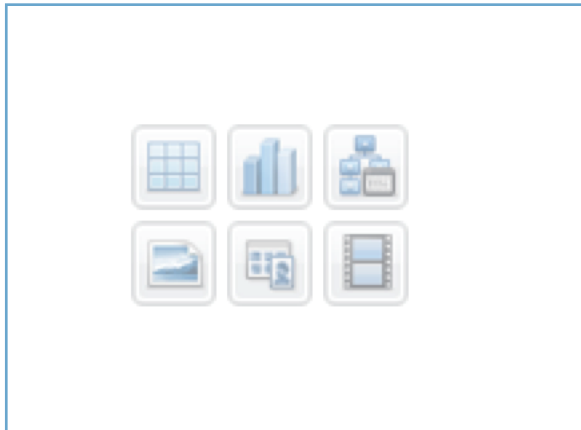


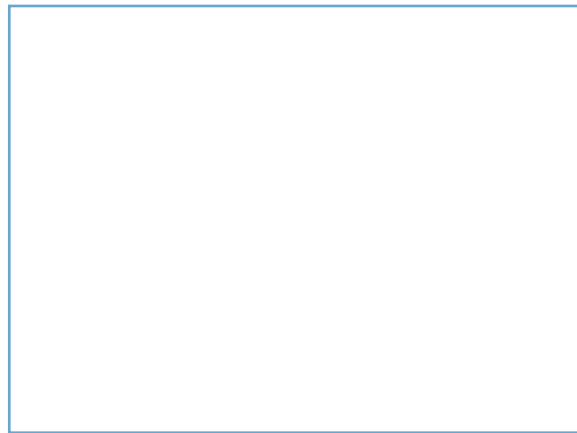


なりたいじぶん

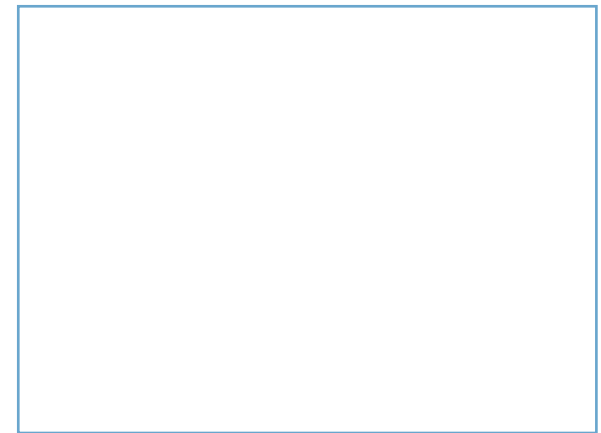
現在のじぶん



5年後のじぶん

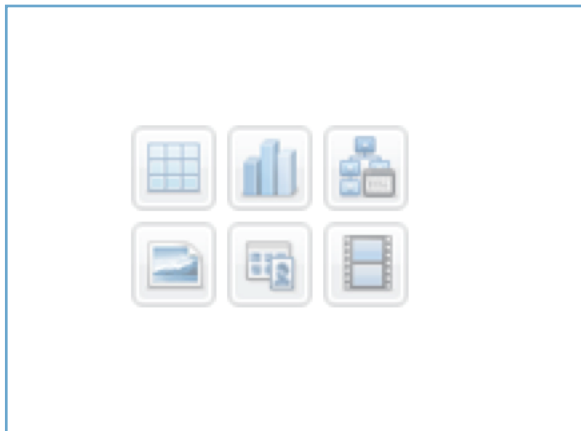


10年後のじぶん

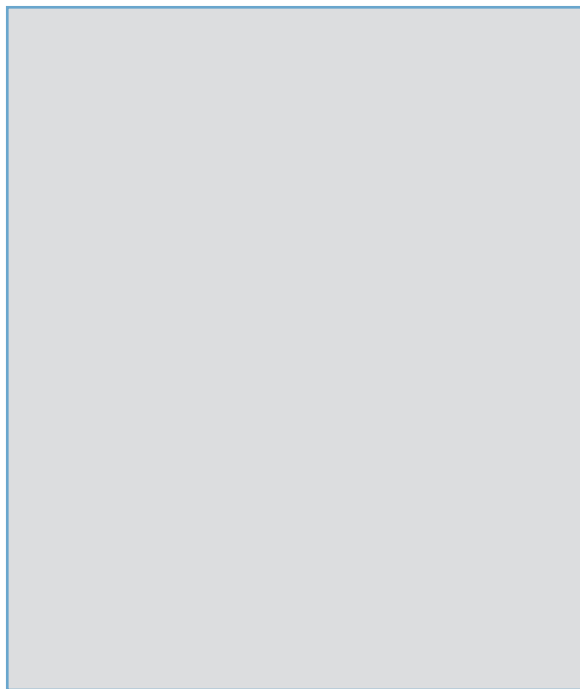


なりたいじぶんになるために

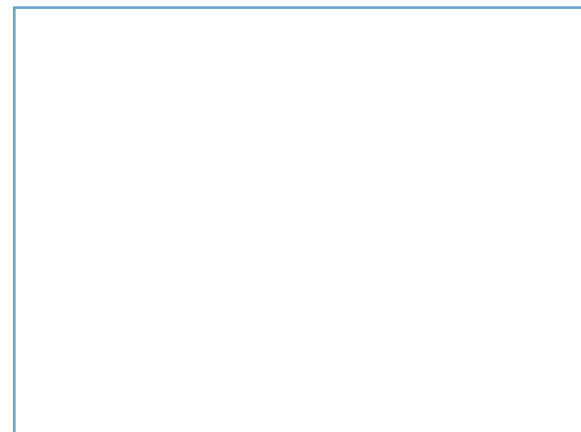
現在のじぶん



GAP



5年後のじぶん





【なりたいじぶんシート】から始めましょう。

①これから先のじぶんのなりたい姿について考えてみましょう。

家族のこと、仕事のこと、趣味のこと、こうなっていたい、こうだったらいいなあと想像しながら書いてみましょう。

②10年後から考えても良いですし、5年後から書いてみても良いです。書きやすい方から書いてみてください。

③最後に現在の自分の状況や気持ち、自分を取り巻く環境について考えてみましょう。良い点、上手くいっていない点の両方の視点から書いてみてください。

次に【なりたいじぶんになるためにシート】に取り組みましょう。

①先ほどのシートから重要だと思うことを抜粋して5年後の欄に書き入れます。

②現在のところにも同様に書き入れます。

③最後にGAPを発見しましょう。GAPを書き出しましょう。5年後までにやるべきこと、解決すべきことを書き出してみましょう。

④自分一人では解決できないこともあるはずですが、できるだけ具体的に身の回りの人を思い浮かべながら解決する道を考えてみましょう。