今年の私を受け止める 1年の振り返りワークシート

4つのステップ・15の質問　　書いた日　＿＿年＿＿月＿＿日

使い方

- 日記や手帳、写真フォルダ、LINEのやりとりなど、手元の記録を眺めながら書いてみてください。
- 全部答えなくて大丈夫です。空欄のままでも、何日かに分けて書いてもかまいません。
- できなかったことは評価をつけずに、「こういうことがあった」と事実としてそっと書きます。

STEP
01 記録から1年をたどる

日記や写真、カレンダーなど、手元の記録を眺めながら思い出してみましょう。良い・悪いは考えずに、起きたことをそのまま拾い集めます。

1 今年を季節ごとに思い出すと、どんな出来事がありましたか？

春

夏

秋

冬

2 写真フォルダを見返すと、今年いちばん多く写っていたものは何ですか？

3 今年読んだ本や観た映画、よく聴いた音楽を並べてみると、どんなテーマや興味が見えてきますか？

STEP
02 今年の私が大切にしていたもの

今年の自分が、何に時間や心を向けていたのかを見つめます。STEP1で書いたことを眺めながら答えてみてください。

4 今年、いちばん時間を使っていたことは何ですか？それは、あなたにとってどんな時間でしたか？

5 心がふっとほどけた時間や場所は、どこでしたか？

6 今年、新しく出会った人・もの・場所・言葉はありますか？

7 「去年の私なら、しなかったかもしれない」と思う選択はありますか？

STEP
03 できなかったことを、そっと受け止める

責めるためではなく、受け止めるための質問です。つらくなったら、とばしてSTEP4へ進んでも大丈夫です。

8 年の初めに思い描いていたのは、どんな1年でしたか？

9 思い描いていた通りにいかなかったことはありますか？そのころ、代わりにどんなことをしていましたか？

いかなかったこと

代わりにしていたこと

10 その「できなかった」を「今年は選ばなかった」「今年はその時期ではなかった」と言い換えてみると、どう感じますか？

11 大変だった時期を、どうやって過ごしてきましたか？

STEP
04 来年の私へ

今年の自分にひと区切りをつけて、来年の自分へ思いを向けます。目標ではなく、やさしい願いを贈るつもりで。

12 **今年の1年に、本や映画のようなタイトルをつけるとしたら？**

13 **来年も続けたい、小さな心地よさは何ですか？**

14 **来年、もう少し時間を使ってみたいことはありますか？**

15 **来年の私に、ひとつ願うことは？**

今年の私に「ありがとう」と「おつかれさま」を伝えてあげましょう。
書き終えたシートは、来年の同じ時期にもう一度読み返してみてください。
1年前の自分の言葉が、新しい1年の手がかりになってくれます。