

Ending Note



みさき自然公園

これからの私



淡墨桜

守山市

～ これからの私 ～

これまでの人生を振り返り、自分自身の事を整理することは、これからの人生の過ごし方や新たな目標を見つけるきっかけになり、**充実した人生を送るヒント**につながります。

子育てが一段落した時期や定年を迎える時期は、
これからの自分の人生を見つめなおす良い機会です。

これからの人生をより良く過ごせるよう、
過去を振り返り、これからやりたいことを
書き出してみましよう。



近江妙連(市の花)

も く じ

□ 基本情報 3
□ これからやりたいこと 4
□ 私のこと（趣味・特技・好きなもの等） 5
□ 私の思い出 6～10

*書き終えたところに☑チェックをしておく、まだ書いていないところがよくわかります。

【この本の使い方】

- 1 書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。
- 2 今の気持ちを書いてみましょう。
- 3 記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。
- 4 家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。
- 5 このノートのことや保管場所を、家族や信頼できる人に話しておきましょう。

基本情報

ふりがな	
氏名	
生年月日	大正・昭和 平成・西暦 年 月 日生
現住所	〒 —
電話	
FAX	
携帯電話	
メールアドレス	

記入日 年 月 日 (歳)

これからやりたいこと

これからやってみたいこと（*できるだけたくさん書いてみましょう。）

- 例) 自宅の庭を、お花でいっぱいになりたい
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

*達成したら口にチェックをいれましょう。

これから行ってみたいところ

これから会いたい人

記入日 年 月 日（ 歳）

私のこと

学歴	
職歴	
資格	
趣味・特技・生きがい	
好きな食べ物	好きな歌・音楽
好きな花	好きな本・言葉
好きなテレビ・映画	好きな体操・スポーツ

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

自分が生まれたとき (例：名前の由来、愛称など)	子どもの頃 (例：好きだった遊び・友人・先生)
青春時代	思い出の土地・旅行先
楽しかった思い出	心に残っている思い出

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日（ 歳）

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

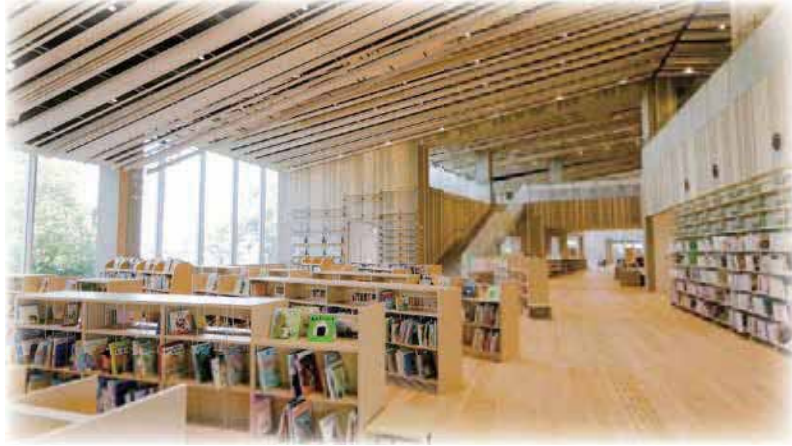
写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日 (歳)

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう

記入日 年 月 日 (歳)



図書館絵本コーナー



守山ふれあい公園