

今の私 これからの私

これまでの人生や現在を振り返り、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	〒
本籍地	
電話番号・FAX	
携帯電話	
メールアドレス	パソコン
	携帯
備考	

私のこと

学歴			
職歴			
資格			
趣味・特技・生きがい			
私の好きなもの（好きな食べ物や花、歌など・・・）			
私の所属している団体・クラブなど			
団体名			
連絡先			
備考			
団体名			
連絡先			
備考			

今、楽しく取り組んでいること/がんばっていること

これからやりたいこと

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□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

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

私の思い出

写真など貼って自由に使いましょう