

2021年度の自分をほめまくって 2022年度に生かすワークシート



Q1. 2021年度、とても大変でマイナスだと感じていた出来事はなんでしたか？（いくつでも）

Q2. その大変なことによって自分が得たものはなんでしたか？

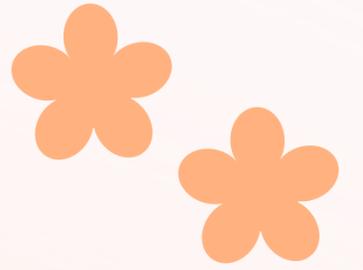


Q3. 2021年度の自分を振り返り、自分をほめてあげたいと感じることはなんですか？10個以上挙げてみましょう！

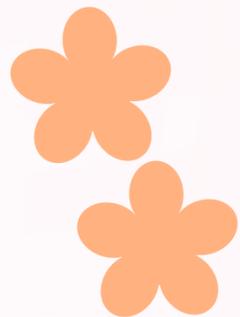




Q4. 質問1～3を眺めてみて
あなたがこの1年で成長したことは何でしょう？



Q5. その成長は、今後のあなたにとって
どんな新しい力として根付いていきますか？



 Q6. その力を、2022年に
どのように活用しますか？

その力を活用したあなたの2023年3月31日の
表情をイラストで描き、吹き出しとセリフ
も入れてみましょう！

