

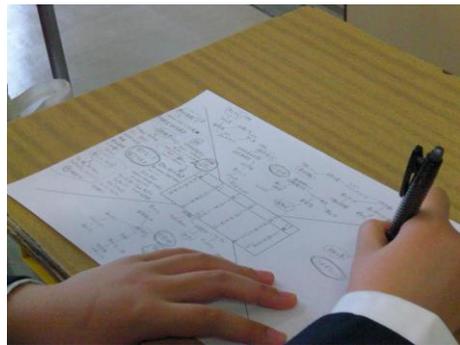
自分史

「未来の自分」を具体的にイメージするためには、「現在の自分」について客観的に分析することが大事です。では、その「現在の自分」はどのように形成されたのでしょうか？

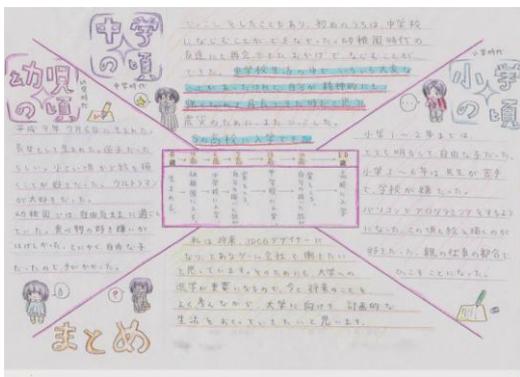
＜自分史＞作成は、「過去の自分」を振り返ることで「現在の自分」の考え方や価値観がどのように作られたのかを探るとともに、過去の経験が未来の成功の糧になるように価値転換を図るためにを行います。



事前に「自分を知るための質問集」に回答します。その結果をもとに、年齢別やライフスタイル別などで＜自分史＞を作成していきます。



作品例



できあがった自分史を見て、今の自分に大きな影響を与えたできごと・当時はネガティブにとらえていたけれど、今は異なった視点でみることができるようになったことなどを探していきます。これが、未来への自分につながるのです。