

過去・現在・未来のわたし

★例を参考にして作成してみましょう

(例) 過去のわたし：65歳まで仕事を頑張っていました。

現在のわたし：退職してから趣味のハイキングを始めました。

未来のわたし：長距離ハイキングコースの完走を目指し、頑張ります。

過去のわたし

【こんなことを楽しみにしていました】

現在のわたし

【いま、こんなことに取り組んでいます】

未来のわたし

【これからこんなことをしてみたいです】

わたしのプラン(目標と取り組むこと)

★行いたいことや、新たに始めてみたいことなどを目標にして、その目標を達成するために必要な取り組みを書き出し、そして一定の期間がきたら、自己評価をしましょう。

～わたしのプラン～ 作成日 年 月 日

◎わたしの生活の目標 (例) スポーツジムに休まずに通う。

◎目標を達成するために取り組むこと (例) 毎日散歩する。

実行度 できた まあまあ できていない

_____ 満足度 満足 まあまあ 不満足

実行度 できた まあまあ できていない

_____ 満足度 満足 まあまあ 不満足

実行度 できた まあまあ できていない

_____ 満足度 満足 まあまあ 不満足