人生の波から、自分を知る

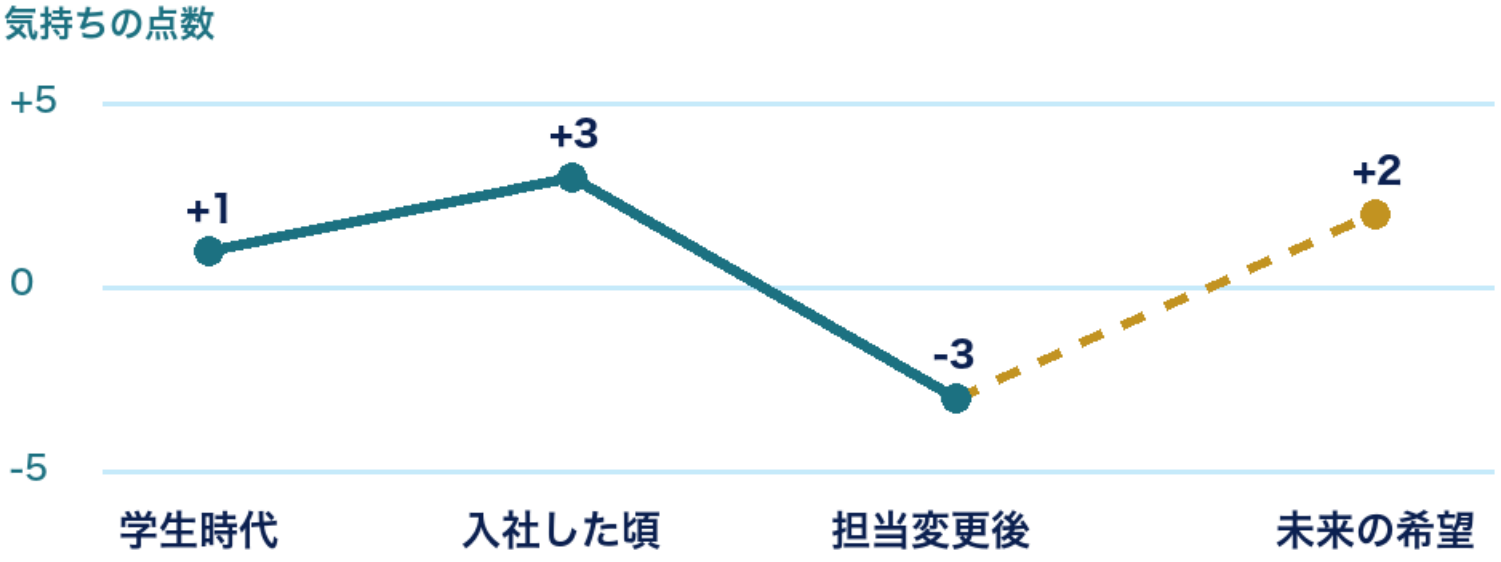
人生グラフ

入力の目安　約5分

子どもの頃から今までの節目と、
これからの希望をひとつの線に。



グラフの記入例（架空）



実線は経験した節目、点線は今描いている希望です。

思い浮かんだ出来事をひとつ選び、その頃の自分の気持ちに点をつけてみよう。

経歴だけでは、思い出しにくいこともある



辞めた経験ばかり浮かぶ

退職する前の、ある一日を思い出す。
どんな仕事を、誰としていた？



何が楽しかったか分からない

「少しほっとしたのはいつ？」
そんな小さな場面からでも大丈夫。



ずっとうまくいっていない気がする

まずは覚えている出来事をひとつ。
嬉しかった記憶を探すのは、後でもいい。

今の課題に合うアプリから選べます。振り返りたい気持ちになった時に使いましょう。

良かった時期にも、しんどかった時期にもヒントがある



進めやすかった条件

手順を自分で決められた。
その日は、何が助けになっていた？



負担が大きかった事情

引き継ぎの直後に担当が増えた。
どんなことが重なっていた？



支えになった人や行動

先輩が声をかけてくれた。
自分から相談できたのはどんな時？

点数が表すのは、その時の気持ち。山も谷も、自分の経験を思い出す目印です。

出来事と、そのときの気持ちを入力しよう

1 節目を選ぶ
「学生時代」「入社した頃」など、覚えている時期を選ぶ。

2 出来事をひとこと書く
その頃に起きたことを、短い言葉で残す。

3 −5〜+5で気持ちに点をつける
その場面を思い出したとき、しっくりくる数字を選ぶ。

4 グラフを眺める
前後で気持ちが変わったところをひとつ探す。

5 未来の希望を加える
「こんな環境で働きたい」という節目と希望の点数を書く。

一つの節目の記入例

時期
入社した頃

出来事
繁忙期、先輩と段取りを相談した。

気持ち
＋3　忙しいけれど、心強かった。

架空の記入例

年齢はおおよそで大丈夫。すべての出来事を埋めず、書ける節目から始めましょう。

山と谷の「理由」に注目しよう

山を選んだら

何が嬉しかった？

例　忙しい週に、先輩と一緒に納期を守れた。

谷を選んだら

何が負担だった？

例　一人で判断することが増え、帰宅後も気になった。

自分の行動

どこを自分で選べた？

例　作業の順番は決められた。期限は相談しづらかった。

周囲の環境

誰に、いつ頼れた？

例　担当が変わるまでは、隣の先輩にすぐ聞けた。

気になる点をひとつ選び、「あのときは……」と自分の言葉で続きを書いてみよう。

同じ仕事でも、環境で気持ちは変わる

入社した頃　+3



忙しくても、相談相手がいた

問い合わせが重なると、先輩と優先順位を決めた。
一人で抱え込まずに済み、やり切った実感があった。

担当変更後　−3



件数は減ったのに、孤立を感じた

同じ問い合わせ対応でも、迷った時に聞ける人がいない。
仕事が終わっても「これでよかったかな」と不安が残った。

架空例からの気づき　「私には、迷ったときに相談できる環境が大切かもしれない」

面談では、話したい転機を一緒に振り返ります

1 印象に残った山と谷をひとつずつ

「入社した頃は＋3、担当が変わった後は−3でした」

2 当時の状況と、自分が取った行動

「繁忙期は先輩に相談しました。担当変更後は一人で判断しました」

3 今なら、その違いをどう捉える？

「忙しさ以上に、相談できる安心感が大事だったと思います」



話す範囲は自分で選べます

つらい出来事は省略して大丈夫。
ピンとこない点も相談に使えます。

結果は講師に自動で届きません。見せたい部分のグラフやメモを、自分から共有します。

まずは、覚えている節目を3つ

ひとことメモの例

過去の山　+3
先輩と相談しながら、忙しい週を乗り切った。

過去の谷　−3
担当が変わり、一人で迷う場面が増えた。

未来の希望　+2
迷ったとき、同僚と短く相談できるようになりたい。

架空の記入例。自分が思い出しやすい時期を選びましょう。



小さく試すなら

「次の定例で、相談先を一人確認する」
グラフから、明日の行動をひとつ。

入力は約5分が目安。気になる節目の振り返りは、時間と気持ちに余裕があるときに。