

# 自分と向き合うための1年振り返りワークシート

## 一年を振り返る

- ・メール
- ・写真アルバム
- ・SNSアカウント
- ・ジャーナル、手帳
- ・ブログ

## 心に残る出来事や経験

- |   |    |
|---|----|
| 1 | 6  |
| 2 | 7  |
| 3 | 8  |
| 4 | 9  |
| 5 | 10 |

今年のテーマ： \_\_\_\_\_

## うまくいったこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 楽しかったこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 続けたいこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 学んだこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 辞めたいこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 変わったこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 感謝すること

- 1.
- 2.
- 3.

## 時間をかけたいこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 変えたいこと

- 1.
- 2.
- 3.

## 来年を作る3つの質問

一番集中したいこと

楽しみなこと

チャレンジしたいこと

# 自分と向き合うための1年振り返りワークシート（記入例）

## 一年を振り返る

- ・メール
- ・写真アルバム
- ・SNSアカウント
- ・ジャーナル、手帳
- ・ブログ

## 心に残る出来事や経験

1. 日本へ一人一時帰国
  2. 家族コロラド旅行
  3. 動物園へ4回行った
  4. 息子との初釣り
  5. 子供と工作
  6. 息子プリスクール入園
  7. ブログ5万PV達成
  8. オリジナルプロダクト発売
  9. メルマガ開始
  10. 息子にタブレットを与えた
- 今年のテーマ：想いは現実になる

## うまくいったこと

1. 子供との過ごす時間を楽しむ
2. ブログの確実な成長
3. 友人との交流

## 楽しかったこと

1. 日本一人旅行
2. 息子との釣り
3. 家族3人で料理

## 続けたいこと

1. 週2回の20分ジョギング
2. ブログへの挑戦
3. 朝時間の活用（4時半起床）

## 学んだこと

1. 夫への不満の伝え方。気持ちよく話しかける。
2. 不機嫌にしているだけでは伝わらない。
- 3.

## 辞めたいこと

1. 不機嫌になること、それを顔にだすこと
2. 肌のこと
3. 平日のお酒（月から水は飲まない）

## 変わったこと

1. 過去の思い出にけじめをつけた
2. 子供と向き合う時間が楽しめるようになった
3. 人と話す時に自分の意見を言えるようになった

## 感謝すること

1. 日本にいる家族
2. 話を聞いてくれた友人
3. 楽しい時間を一緒に過ごす夫と子供

## 時間をかけたいこと

1. 子供との時間
2. ブログ
3. 料理

## 変えたいこと

1. もう少し深い話を安心してできる夫婦関係にしたい
2. 思いやりを表現しあえる家族
3. 座り方。姿勢よく座る。

## 来年を作る3つの質問

### 一番集中したいこと

ブログの成長

### 楽しみなこと

日本への家族で一時帰国と北海道旅行

### チャレンジしたいこと

夫婦関係の改善