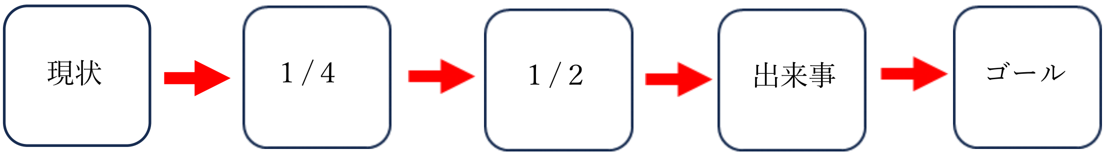
理想の未来に向かって考える自分だけの**ライフデザイン**

○ストーリーブック（お話の本、または絵本）を描くようにイメージする。



①　あなたが思い描くゴール（理想）は？

・ゴールは１年後～１０年後で設定してみると想像しやすいです。

②　あなたの現状は？

③　ストーリーブックの１／２の時点ではどのような絵（内容）になっているか。

④　１／４の時点ではどうか？どのような行動をとり・何が見え・聞こえ・感じているか。

⑤　あなたがゴールに向かって動いていることは、どのようにしてわかるか？実際に何が起きているのか。

⑥　途中の出来事（良いことも悪いことも）に何が起きるか？そのとき、どのように対処するか？

⑦　ゴールはどうなっているか？見て・聞いて・感じることを言葉にするか。

⑧　実際に今から取り組めることはなんですか？

※東松島市ライフデザインセミナーのみ使用。転写禁止。　　NPO 法人やっぺす