

～あなたの夢を叶えるために～（付録）

1 . 5、10 年後、あなたはどこで何をしたいですか？

どこに住んでいますか？

.....
 どんな家ですか？

.....
 どんな仕事をしていますか？

.....
 誰と一緒に住んでいますか？

.....
 何をするのが楽しみ（趣味）ですか？

2 . 「1 .」の夢を叶えるためには、自分がどうなれば良いと思いますか？

.....

3 . 自分のことをもっと知ろう！

長所を書いてみましょう

短所を書いてみましょう

短所をリフレームして長所に見よう！

長 所	短 所		リフレーム後の長所	それを生かせる場面や工夫
(例)まじめ	(例) 人と共感しない、人の気持ちに興味を持たない。		(例) 人に流されない。一人でも怖がらずに行動できる。	(例)上司にその特性・適正を相談しつつ、営業や交渉の仕事以外の単独でできる仕事は率先して引き受ける等。
(例)無遅刻無欠席	(例) 決まりを守りたがる、融通が利かない。		(例) 一定の作業を正確に、緻密にこなせる。	(例) 審査や確認の作業は率先して引き受ける等。
(例)視覚的な記憶に優れている	(例) 臨機応変な対応が出来ない、予定通りを好む。		(例) 反復作業、単純作業をいとわない。	(例) パソコンや機械の操作、書類の整理など、繰り返しの作業は率先して引き受ける等。 予定の変更は視覚的なスケジュールに書き記す等。