

2. 過去・現在のわたし



👉 これまでおこなってきたことや興味・関心があることをもとに、過去のわたしを振り返り、現在のわたしを考えてみましょう。



過去のわたし

例) 仕事は国語の教師をし、週末は山登りやハイキングを楽しんでいました。

.....

.....

例) 膝を悪くしたので、今は山登りやハイキングをしていませんが、グラウンドゴルフを始めました。

現在のわたし

.....

.....

◆ 一日の過ごし方を振り返ってみましょう

	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
例	就寝 朝食	畑仕事	昼食	お茶のみ	買い物	調理 夕食	入浴 就寝
わたしの1日							