

日付 年 月 日  
年 組 番  
氏名

**Q.1** 載っていた大人の生き方・働き方、やりがい、価値観で **いいね!** と思った言葉や内容はなんですか。

さんの		さんの

**いいね!** と思った理由は?

**いいね!** と思った理由は?

**Q.2** 特集1「新潟の食をどう活かす?」特集2「これからの時代に必要な大人の学びとは?」  
特集3「今の新潟のエネルギーどうなってるの?」の中から、最も興味があるものを選んで、  
新しく知ったこと、興味を持ったことを書き出し、そこに注目した理由を書き出そう。

特集 1・2・3 (最も興味を持ったものを○で囲む) 新しく知ったこと、興味を持ったこと		注目した理由
---	--	--------

**Q.3** 各特集コラム、特集1「食×○○の工夫」、特集2「大人の学びを深掘り!」、特集3「ここに注目! エネルギー」からコラムを選び、気になること、関連して調べてみたいことを書き出そう。

コラムタイトル「 _____ 」 気になること、関連して調べてみたいこと		コラムタイトル「 _____ 」 気になること、関連して調べてみたいこと
---	--	---

自分の将来ありたい姿のヒントは、これまでの自分の経験や大切にしてきたことの中に眠っているよ。これからの将来を選択していく上で大切にしたいことを探ってみよう!



## これまでのあゆみ振り返りシート

**1** 人生チャートを書いてみよう

1. 今までの、楽しかったことや嬉しかったことを、起こった年齢のところに、嬉しかった度合いにあわせて点を打ち、エピソードを書き込もう
2. 今までの、辛かったことや苦しかったことを、起こった年齢のところに、辛かった度合いにあわせて点を打ち、エピソードを書き込もう
3. 最後に全ての点をつなげよう



**2** 今につながる体験BEST3

人生チャートを見ながら、今の自分につながっているな、影響が大きいなと思うことを書き出そう

1	2	3
↓	↓	↓
選んだ理由や、そこから学んだこと	選んだ理由や、そこから学んだこと	選んだ理由や、そこから学んだこと

**3** これまでのワークを通して見えてきた、将来を考える上で大切にしたいことは?

