オリエンテーション

**ワークシート①「自分の経験を振り返ろう」**

今の自分ができあがるまでに、どのような経験をしてきたのか、過去の自分の記憶をたどってみましょう。

自分にとって良い部分、嫌な部分も含めて振り返ってみましょう。

生まれた時から現在に至るまでの重要だと思われる出来事、転機だったと思われる出来事を書き出します。

（1年ごと、○年～○年と区切る、幼年期・少年期・青年期などの大まかな時系列で区切るなど書きやすい方法を選んで下さい。）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年 | 自分の年齢 | エピソード | 当時の身の周りの状況 |
|  |  |  |  |

オリエンテーション

**記入例**

**ワークシート①「自分の経験を振り返ろう」**

　　　　年　　月　　日

氏名

今の自分ができあがるまでに、どのような経験をしてきたのか、過去の自分の記憶をたどってみましょう。

自分にとって良い部分、嫌な部分も含めて振り返ってみましょう。

　生まれた時から現在に至るまでの重要だと思われる出来事、転機だったと思われる出来事を書き出します。

（1年ごとでも、○年～○年と区切る、幼年期・少年期・青年期などの大まかな時系列で区切るなど書きやすい方法を選んで下さい。）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年 | 自分の年齢 | エピソード | 当時の身の周りの状況 |
| 小４高２高３大学入社１年３～５年 | 10171819～22222325～27頃 | * 読書感想文で優秀賞をもらった
* 先輩から「生徒会長を引き継いでくれ」と言われた。あまり気乗りしなかったが立候補したところ、選ばれた。
* 第一希望の大学に合格できなかった。地元を離れたくないと思っていたが隣県の大学に進学した。
* ここは自分の居場所ではないという思いを持っていたが、それなりに楽しかった。様々なバイトを経験できたことが楽しかった。
* 同じゼミの友人は就職先が決まらない中、２社から内定をもらった。
* 企画を希望していたが営業に配属された。
* 希望していた企画に異動になった。異動は嬉しかったが、「癖のある上司」が居ることを聞いて気持ちが落ち込んだ。
* 雑務を回されて忙しい。残業が増える。
* 企画書の書き方を上司に注意された。「何度も言わせるな」と頭ごなしに言われて腹がたった。
 | * 自分よりも友人の方が熱心に選挙活動をしていた。
* 親しい友人と違う大学に通うことになった。
* 周囲は就職が決まらず「どこでもいい」という雰囲気があった。
* 同期はほぼ希望通りの部署に配属されていた。
* 先輩から「目をつけられると虐められるよ。皆嫌っている人だ」と教えられた。
* 自分だけ注意されている。周囲は見ないふり。助けてくれない。
 |