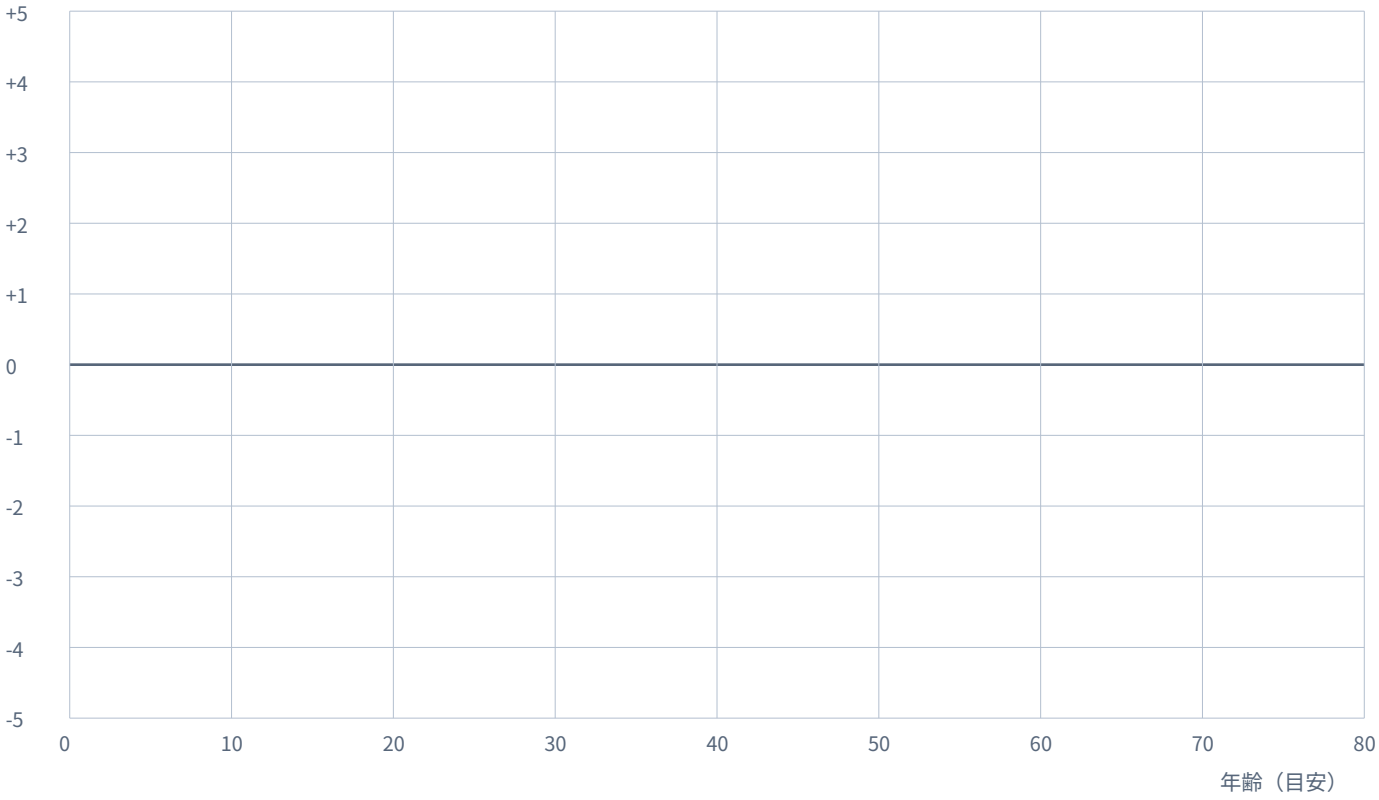
わたしのライフグラフ

記憶に残る時期に点をつけ、線で結びます。思い出す負担が大きい時期は飛ばして構いません。

A4 ｜記入日: _____



年齢・時期	心に残っていること	気持ち（−5〜＋5）

高い点や低い点のとき、そばにいた人や支えになったものは何でしたか。

関連ガイド: https://maeumi.app/jp/blog/meaning-in-life