

氏名:

ウェルビーイング促進プログラム（ワークシート）

希望

希望を持つとやる気が高まり、将来ポジティブな目標を持つことにつながります。



ワーク：未来の自分の可能性

これから、5年後、10年後、20年後、30年後の最高の自分の姿を考えてください。

例えば、自分の理想の暮らし、仕事、将来の姿を想像してみてください。



では、あなたが想像したことについて書いてみましょう。

項目に○をつけてもOKです。

5年後(歳)

○最高の自分の姿（理想の自分）

・家族と一緒に ・パートナーと一緒に ・一人暮らし ・海外（ ）

・ペットを飼っている（ ）

・仕事をしている ・オシャレをしている ・ゲームをしている

・お金持ちになっている ・料理をしている ・旅行に行っている

～その他～

10年後(歳)

○最高の自分の姿（理想の自分）

・家族と一緒に ・パートナーと一緒に ・一人暮らし ・海外（ ）

・ペットを飼っている（ ）

・仕事をしている ・オシャレをしている ・ゲームをしている

・お金持ちになっている ・料理をしている ・旅行に行っている

～その他～

20年後(歳)

○最高の自分の姿（理想の自分）

- ・家族と一緒に ・パートナーと一緒に ・一人暮らし ・海外（ ）
- ・ペットを飼っている（ ）
- ・仕事をしている ・オシャレをしている ・ゲームをしている
- ・お金持ちになっている ・料理をしている ・旅行に行っている

～その他～

30年後(歳)

○最高の自分の姿（理想の自分）

- ・家族と一緒に ・パートナーと一緒に ・一人暮らし ・海外（ ）
- ・ペットを飼っている（ ）
- ・仕事をしている ・オシャレをしている ・ゲームをしている
- ・お金持ちになっている ・料理をしている ・旅行に行っている

～その他～



～その先も最高の自分の姿を考えた人は書いてみましょう～