

人生曲線シート

シートの記入手順

- ①横軸に生誕～現年齢を10年間隔で目盛りの印をつけたのち、「直感」で人生を振り返って快苦の浮き沈みの曲線を描いてください。
- ②入学・卒業・就職・結婚・出産など一度きりのお祝い事の「ライフイベント」、病気・事故などの「トラブル」、あるいは仕事の好不調・夫婦関係の良好・悪化など、ある一定期間におけるエピソードなどを思い出し、快苦のそれぞれの領域にご記入ください。尚、人生曲線が快苦どちらの領域にもかかわらず、反対のエピソードをご記入しても結構です。
- ③①の人生曲線と②エピソードを番号や記号で照合できるようご記入ください。

