

Step1 今までの道のりを振り返る

過去の出来事や経験を洗い出す

ライフラインチャート

スタート時点は社会人になった時点の年齢と現在の年齢を記入します。
 過去を振り返って、最も満足感・充実感が高かった時期に印を付けます。
 過去を振り返って、最も満足度・充実度が低かった時期に印を付けます。
 今現在の満足度や充実度に印を付けます。
 ~ の前後の満足度や充実度に印をつけ、最後にラインで結びます。



(100%) 高い ↑ 満足度 ↓ 低い (0%)	
年齢	歳
(スタート)	(現在)

上記の中で、最も満足度が高く充実感が得られていたときのことを具体的に書き出してみましょう。

何歳・どんな時？	置かれていた状況は？	なぜ、高かったのですか？
----------	------------	--------------

記の中で、最も満足度が低く充実感が得られていなかったときのことを具体的に書き出してみましょう。

何歳・どんな時？	置かれていた状況は？	なぜ、低かったのですか？
----------	------------	--------------

印象に残る過去のできごとを書き出してみましょう。

仕事の中で嬉しかったこと、特に頑張ったこと、うまくいったことなどを書き出してみましょう。

仕事の中で特に大変だったこと、うまく進まなかったことなどを書き出してみましょう。

そのときの問題点や課題はなんでしたか？ 問題解決のためにどんな工夫をしましたか？

貴重な出会い、影響を受けた人、印象的な言葉などを書き出してみましょう。

特に貴重な出会いは？



どのように貴重なのですか？

影響を受けた人は？



どのようなところに影響を受けましたか？

印象的な言葉は？ 誰の言葉ですか？

家族・上司 ・好きな本 ・歴史上の人物の言葉など



どのような言葉ですか？

転機をプラスにする

人生の転機について考えてみましょう。

人生は様々な転機(転換)から成り立っており、その転機をどのように捉えて、どのように乗り越えるか、そのためにどのように努力や工夫をするかが問われます。

「予測していた転機」

「予測していなかった転機」

「期待していたことが起こらなかった転機」

こうした転機がプラスに作用する場合は、大きな「プラス効果」をもたらしてくれます。

もう一方で大切なことは、マイナスの影響をいかに最小限にするか、ということです。どんな転機でも、それを見定め、それに伴う様々な変化をいかに客観的、冷静に受け止め、対処できるかがポイントです。

今までの人生で、一番の転機となったできごとは何ですか？



その転機のプラス効果はなんでしたか？

ワークシート P.3 のライフラインチャートも参考にしてみましょう。

マイナスの影響に対して、どのように対処し、乗り越えましたか。

この先、予測できる転機には、どのようなことが上げられますか？



予測できる転機に対して、今から準備しておけることは何ですか？

動画「転機を乗り越えるために確認すべき4つのS」も参考にしながら考えてみましょう。

転機が訪れた際には、下記の4つのSについて、状況や対策を記入してみましょう。

転機を乗り越えるために確認すべき4つのS	
situation ()	今までに経験した状況に比べてどれくらい深刻か？ 一時的なことが永続的なことか。経済的にはどうかなど。
self ()	自分の気持ちはプラスとマイナスとどんなバランスか。 自分はどう変化に対応しようとしているか。
support ()	支援してくれる人はいるか。どのような情報や方法が利用できるか。
strategies ()	どのようにとらえて、どう対処するか。

『人生は転機の連続からなり、人のキャリアは、
転機を乗り越えるプロセスを経て形成されていく』
転機がもたらす変化を乗り越えるために、4つのSを確認することが有効である。

by: Schlossberg, N. K.