

1年間の振り返りシート

日記・スケジュール帳・パソコン・スマホなどの記録を見ながら、1年間の振り返りをしてみてください。自分がこの1年間取り組んできた事、おこった出来事、思いや熱意に心を向けてみる事によって、新たなゴール（目標）や自分の内なるリソース（資源）に気づく効果を期待できます。下記の「3か月間のタイトル」の所は、振り返ってどんな3か月だったかドラマや映画のようにタイトルをつけてみてください。

| | 印象深かった出来事など | 頑張ったことなど | 3か月間のタイトル |
|-----------|-------------|----------|-----------|
| 1月 | | | |
| 2月 | | | |
| 3月 | | | |
| 4月 | | | |
| 5月 | | | |
| 6月 | | | |
| 7月 | | | |
| 8月 | | | |
| 9月 | | | |
| 10月 | | | |
| 11月 | | | |
| 12月 | | | |
| 1年間のタイトル： | | | |