

## 4. 私の人生史と思い出

自分の人生で思い出に残る出来事を書きましょう。

### ■ 自分の子どもの頃のこと

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### ■ 自分が成人の頃のこと・仕事のこと

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### ■ 子どもや配偶者・家族のこと

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 5. 私の夢や希望

あなたのこれからの生き方や夢を描いてみましょう。  
出来る、出来ないではなく、やってみたいことを書いてみましょう。  
あなたが挑戦したいこと、続けたいこと、やめたいこと……などを小さな事でもいいので、思いつくことを書いていきましょう。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### 地域との交流(ボランティア活動)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----