

**一生モノ！自信をつける2024年振り返り術**

**〜これが分かれば安心。2025年の予想と予測〜**

質問1. 2024年1月から12月まで起きた出来事、やれたこと、事件、達成できたこと、整理整頓のつもりで、全て書き出してみましょう。そして、その他もあれば書いてください。（何月、というカテゴリができないものなど。人間関係、継続できたこと、トラブル、マインド面などなど…）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1月 |  | 7月 |  |
| 2月 |  | 8月 |  |
| 3月 |  | 9月 |  |
| 4月 |  | 10月 |  |
| 5月 |  | 11月 |  |
| 6月 |  | 12月 |  |
| その他 |  |

質問2. 上記の中で特に印象的な3つのできごとを選びください。

(回答は下記の枠の「できごと」の箇所にご記入ください)

質問3. そこからの成果（目に見える結果）・成長（精神面）、

教訓（学び）などは何でしょうか？ 自由にお書きください。

|  |  |
| --- | --- |
| できごと |  |
| 成果・成長・教訓 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| できごと |  |
| 成果・成長・教訓 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| できごと |  |
| 成果・成長・教訓 |  |

質問4. 質問2・3の書き出しの中で一番印象的なものは何ですか？なぜそれが一番ですか？

質問5. 全体を通してつらかったことはありますか？その教訓は何ですか？

|  |  |
| --- | --- |
| つらかったこと |  |
| 教訓 |  |

質問6. 2025年の抱負を書くにあたり、下記を明確にしてみましょう。

|  |
| --- |
| 1. 現在の悩みや課題、問題点は何ですか？
 |
|  |
| 1. 理想は何ですか？（具体的に）
 |
|  |
| 1. 数字、数値、期限を付け加える
 |
|  |

質問7. 来年の抱負を文章でまとめてみましょう。いくつでも結構です。

質問8. 2024年一年間を振り返ってみて、自分の成長率は何パーセントくらいだと思いますか？なぜその数値ですか？

質問9. 2025年何ができたら、そのパーセンテージは上がっていきますか？

質問10. 2025年の抱負通りに生活するため、または目標を達成するために、あなたに必要な資質や特質は何ですか？なぜその資質ですか？理由も書いてください。

資質・特質の例)

自己管理能力,柔軟な思考,ポジティブな姿勢,計画性,集中力,継続力, 忍耐力,時間管理能力,目標設定能力,問題解決力,創造力,自己効力感,決断力,責任感,共感力,自律性,リーダーシップ,挑戦心,ストレス耐性,好奇心

-以上-