

KAOLABO

経験を知恵に変える

できたことやできなかったこと
嫌な経験から教訓を得て
知恵に変えましょう

自信や自己肯定感UP

成長を振り返り、自分を見つめ直すことで
自信や自己肯定感を高められます

人生の指針を得る

自分の得られた成果成長を知り
次なる目的地に行くための
指針を得る機会になります



New Zealand

旅は人生を変える

ニュージーランドツアーを通じて
ワタナベ薫が感じたこと

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～



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、やったこと、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。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			





KAOLABO



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	





KAOLABO



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？

--

② 理想は何ですか？（具体的に）

--

③ 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-

