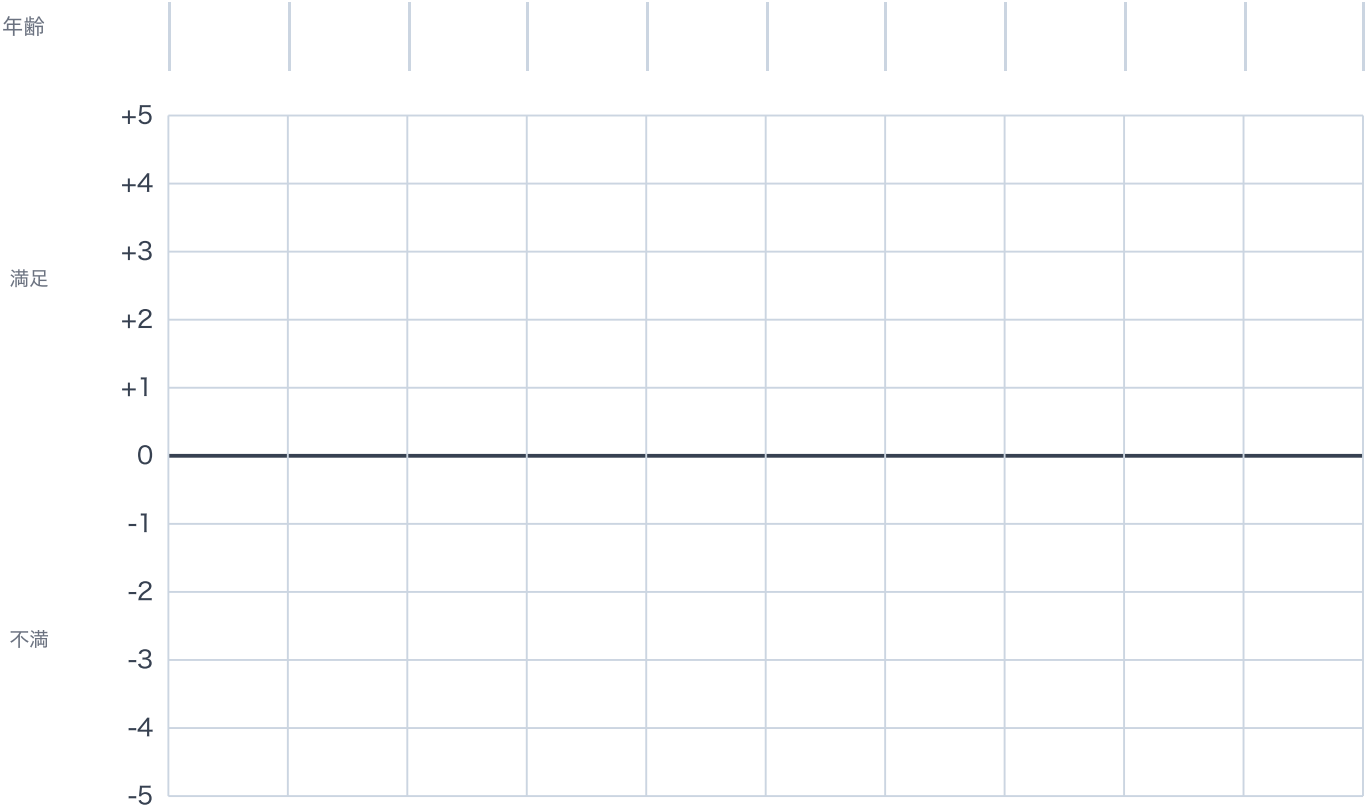


ライフラインチャート

名前 _____ 記入日 _____

縦軸は「そのころの満足度」（自分のものさしで-5～+5）、横軸は年齢です。上の欄に年齢を書き、点を打って線でつなぎます。山と谷には、下の表に番号をふって理由を書きます。



山・谷・転機のメモ

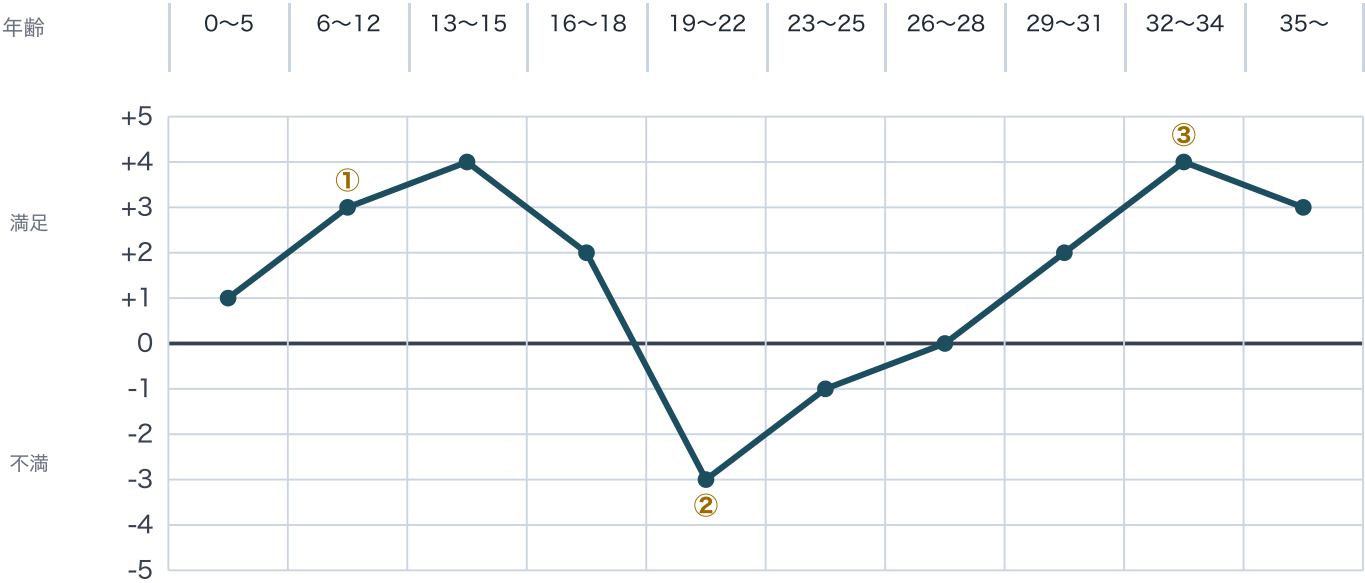
印	年齢	何があったか	そのとき自分が選んだこと
1			
2			
3			
4			
5			
6			

書き方の5ステップ

- 1. 横軸を年齢で区切る。節目（入学・就職・転職など）に合わせてよい。
- 2. 自分に影響を与えた出来事を思い出し、年齢のところにしるしをつける。
- 3. そのころの満足度を、自分のものさしで-5～+5の高さに点を打つ。
- 4. 点を線でつなぎ、大きな山と谷、転機に番号をふる。
- 5. 番号ごとに、何があったか・そのとき自分が選んだことを書く。

記入例（架空の人物「Mさん」 30代）

書き方を示すための架空の例です。実在の人の文章ではありません。



印	年齢	何があったか	そのとき自分が選んだこと
①	10歳	転校して友達ができた	自分から声をかけた
②	20歳	第一志望の学科に落ちて浪人した	予備校で勉強の進め方を変えた
③	33歳	担当した企画が採用された	上司に進め方を提案した

見返す問い

- ・ 山に共通する人・役割・環境は何か。
- ・ 谷から戻れたきっかけは何か。誰の、どんな行動か。
- ・ 転機るとき、自分が選んだことに共通点はあるか。
- ・ 人に話してよい部分はどこか（話したくない部分は書かなくてよい）。

このシートは、一般的な考え方に沿って作った独自のものです。ジョブ・カードなどの公式様式ではありません。