

人からよくお願いされることを書き出そうシート

風	水	地	火	総合
△	○	◎	△	

①これまでの人生を振り返り、時期ごとにどんなことを人からお願いされることが多かったかを書き出してください。No.5番以降は、社会人になってからの経歴を振り返り、自分で「時期」を設定してみてください。

(例:「社会人1～3年目」「〇〇会社勤務時」「結婚前/後」「フリーター時代」「1回目の転職後」など)

②その内容に対して、自分がどんな気持ちだったかを右の欄に書き出してください。

(例:頼られて嬉しかった、進んでやりたくなった、本当は嫌だった、など)

No.	時期	よくお願いされた・されることの内容	そのお願いに対する自分の気持ち
1	幼少期		
2	小学生		
3	中学生 ・高校生		
4	大学生		
5			
6			
7			
8			
9			
10			