

## 困ったときに相談できる人をリストアップする



何かのときに相談できる人のリストを作りましょう。相談できる人の名前を書いてください。

- お金について相談できる人

- パソコンで困ったときに教えてくれる人

- 学会でプレゼンテーションするときにサポートしてくれる人

- 病気になったときにすぐに駆けつけてくれる人

- おしゃれのアドバイスをしてくれる人

- 税金について相談ができる人

- 恋愛について相談ができる人

- 将来の進路について相談ができる人

- 仕事上の悩みを相談できる人

- メイクの相談ができる人

- 料理について相談ができる人

- 海外 / 国内旅行について相談ができる人

## あなたの「真の強み」を発見する

ここで、今のあなたが大切にしている「自分らしい人生の強み」を30個あげましょう。これまでにリストアップしたなかから選んでもいいし、新しい「強み」を加えてもいいです。

(例)健康である      信頼できる夫がいる

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30