**自分を知る具体的な方法**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **時期** | | **ライフトピック** | **詳細** | **感じたこと** | **得たこと**  **学んだこと** |
| 期 | 歳 |  |  |  |  |
| 期 | 歳 |  |  |  |  |
| 期 | 歳 |  |  |  |  |
| 期 | 歳 |  |  |  |  |