

お名前：

記入日

ハプロ：

## ▼ ワークの目的

2025年を振り返り、さらにその内容をハプロで読み解く

1

2025年を振り返って、印象的な出来事を書き出してみよう（ポジティブもネガティブもOK）



★ 振り返りのヒント（出会い、経験、気づき、成長、学習）

2

1で書き出したものは、なぜ印象に残っていますか？くわしく書いてみよう。



3

2025年に、あなたが見つけた宝物は？



4

このワークを通して、気づいたことをなんでも書いてみよう。



★

グループトークでのフォーマット

2025年、私の印象に残っているのは①\_\_\_\_\_です。

なぜ印象に残っているかというと、②\_\_\_\_\_だからです。

2025年に、私が見つけた宝物は③\_\_\_\_\_でした。