

お名前：
ハプロ：

記入日

ワークの目的

2026年、これからの自分を考えてみて、さらにそこから自分のハプロらしさを感じる

1 今、あなたの頭の中にあるものを書き出してみましょう。

★これからやってみたいこと、やると決めたこと、目指したいイメージ、方向性、ふんわり思っていることなど、なんでもOK

2 1で書き出したものを、どうしてやってみたい、目指したいと思いますか？

3 1のために、あなたが今できること、やり始めていることは何ですか？

4 2026年、あなたが目指すのはどんな自分？

5 1-4まで書き出してみて、自分のハプロを感じることはどこですか？

★ グループトークでのフォーマット

今、わたしがやってみたいこと（目指したいイメージ）は①_____です。

なぜなら②_____だからです。

具体的に、③_____を始めています（ができると思います）。

2026年に目指したい私は、④_____です。

このワークを通して、⑤_____なところに自分のハプロを感じました！