

好き発見ワークシート

1. 無意識に選んでいるものから見つける

レシートや購入履歴・保存している写真の中から、自分の小さな「好き」を探してみましょう。

①レシート・購入履歴	②写真フォルダ
------------	---------

2. 過去の好きだったものから見つける

昔好きだったことをネットで検索して、今の姿を知りましょう。

昔好きだったこと	今どうなっているか

3. 「興味」→「好き」へ広げる練習

「やったことないけどちょっと気になるリスト」を作ってみましょう。

5つ書き出して、その中から1つ試してみてください。

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

全部埋めなくても OK なので、このシートを書いてみてください。

自分の「好き」を見つけるためのヒントになりますよ。