

今の転機を乗り越える物語を書いてみよう！～サビカスの理論を元に考える～

シート作成日： 年 月 日

◆**今どんな転機を迎えていますか？** ※転機=大きな変化（就職・転職・結婚・出産など）、予期せぬこと（死別・病気・失業など）、予期したことが起きないこと（昇進できない・結婚できないなど）、困難、苦境、など。

◆**その転機に直面して、どのような気持ちや感情を感じていますか？**

「その転機を乗り越える」「あなたが主人公の物語」の著者になってみましょう！ 下のワークシートに沿って「主人公」「台本」「舞台」の設定をすると、簡単にストーリーが出来上がります。作家になった気分を楽しみながら作成してみてください♪

①主人公の設定

似顔絵

今の気持ちと同じような気持ちを感じた幼少期（3～6歳）の出来事と感情を思い出してみてください。

あなたの昔からの考え方の癖は…

A

幼少期（3～6歳）に憧れていた人を3人挙げてください。その人はどんな性格・特徴の人ですか？

※両親以外の人を挙げてください。漫画や映画の登場人物でもOKです。

名前： 性格・特徴：

名前： 性格・特徴：

名前： 性格・特徴：

憧れの3人に共通する特徴は…

※形容詞を書いてください。

B

名前：

年齢：

趣味：

特技：

短所：

今の転機を乗り越える後押しをしてくれるような「名言・格言・自分のモットー」は何ですか？

C

②台本の設定

作品：

今の転機を乗り越える物語を書くにあたり、参考にしたい作品（アニメ、漫画、映画、絵本、小説など）は何ですか？それはどんなストーリーでしょうか？

※「今のあなた」が大好きな作品、なぜか心惹かれる作品のストーリーを思い出してみてください。 そのストーリーを参考にして、右に、あなたが転機を乗り越える物語の筋書きを書いてみてください。→

ストーリー：

D

③舞台の設定

I：

好きなポイント：

II：

好きなポイント：

III：

好きなポイント：

あなたの興味がある活動は…

E

『_____の転機を乗り越える物語』

_____は、

A

という考え方の癖がある人物だ。

しかし、_____は、それを乗り越えるために

B

人になることを目指している。

困難を乗り越えるときのモットーは、

C

この言葉がいつも_____を支えている。

_____は、_____年_____月に迎えた転機を

このようにして乗り越えた。

D

そして_____は、次はこんな活動に力を入れ

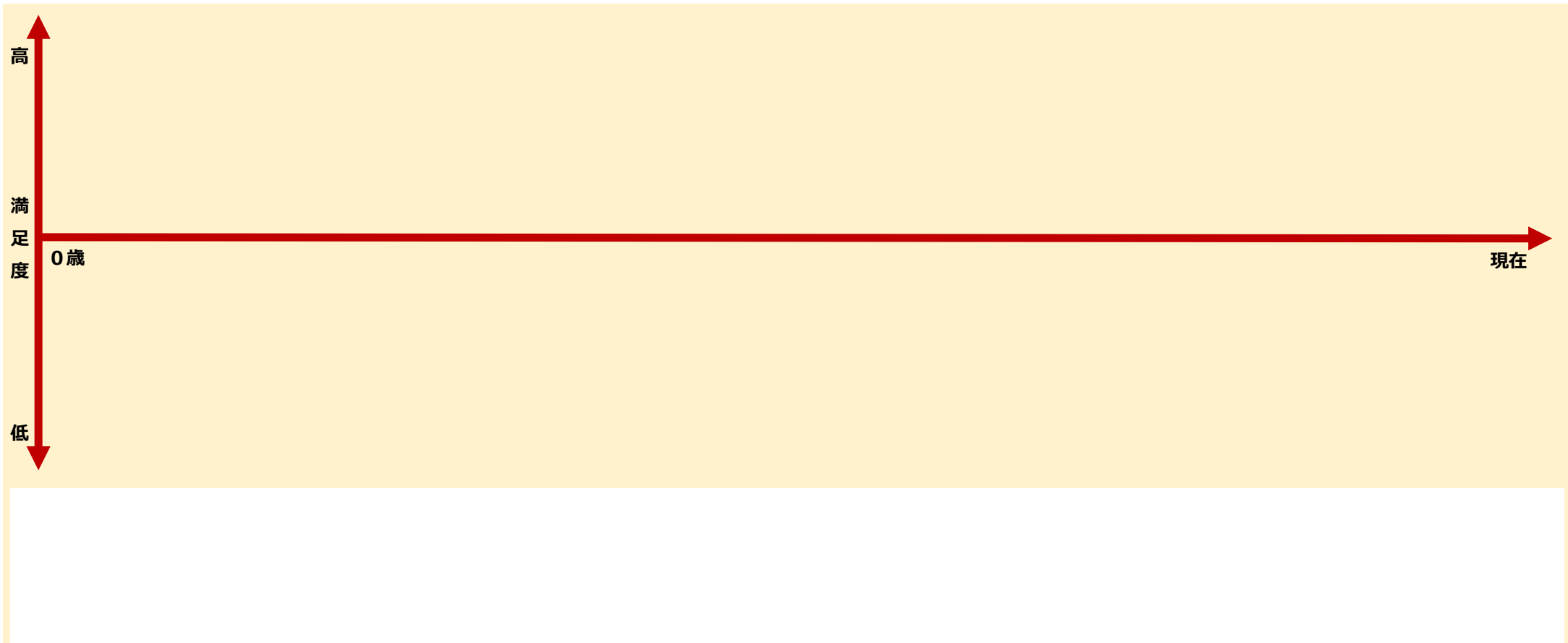
ようとワクワクしている。

E

今の転機が持つ意味を考えてみよう ～あなたの人生物語のタイトルから考える～

シート作成日： 年 月 日

- ①記入例を参考に、生まれてから現在までの「人生の満足度」を波線の形にしてグラフに記入してください。
- ②「満足度が低いところ」に着目し、「何歳のとき」「どんな出来事があったのか」「それをどうやって乗り越えたのか」を白い枠の中に記入してください。また、その出来事に「〇〇編」とタイトルをつけてください。
- ③グラフ全体を見ながら、あなたの人生を「1つの大きな人生物語」と捉えて、その人生物語の著者になった気持ちで、作品にタイトルをつけてください。
- ④最後に、その人生物語の中で、今迎えている転機はどんな意味を持つ出来事なのかを考えてみてください。



あなたの人生物語のタイトル：『 』

今迎えている転機は、あなたの人生物語の中でどんな意味を持つ出来事でしょうか？



これまでの転機を乗り越えてきたあなたなら、きっと今回の転機も乗り越えられると思います！人生物語のタイトルに沿って、未来へ向けて、世界にひとつのあなただけの物語の著者として、物語の続きをつくっていきましょう♪応援しています！

