

0. ライフシート インストラクション

- ① これまで経験したことを思い起こし、書きとめていきます。縦軸に時間を設定します。横軸は、自分の経験が整理しやすいように設定します。
例：住んでいた場所、通っていた学校、働いていた場所、趣味の活動
- ② 経験を思い起こします。
- ③ 印象に残っていることを1行程度で書きます。時間の経過（縦軸）と、①で設定した観点（横軸）にしたがって位置を定めながら書き留めていきます。思い起こすことが目的なので、詳しく書く必要はありません。
- ④ ひとつおき書き出したら、振り返ってみたい経験を1つ選び、印をつけます。関連があると感じられる複数の経験を選んでもかまいません。
- ⑤ 選んだ経験を、TAEのテーマとします。テーマを短い一文または句で表現し、テーマ欄に記入します。テーマの文言は、あとで修正することができます。
- ⑥ テーマが決まったら、ウェブサイトのトップページ「コースを選ぶ」に進み、コースを選んでください。