

<ワーク> アップダウングラフ

①過去から現在までの心のエネルギーや意欲の変化を波線で描く

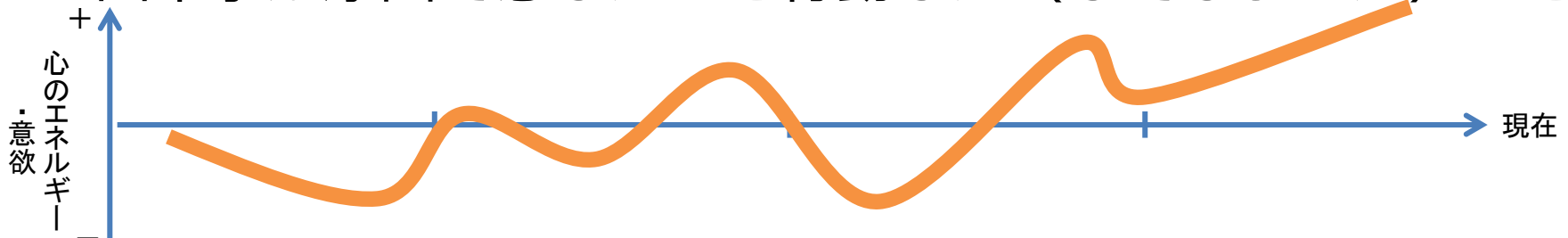
- ・なるべく複数の波になるように振り返る
- ・期間は社会人になってから現在までを目安にして作成する

②その時の出来事を**記載する**

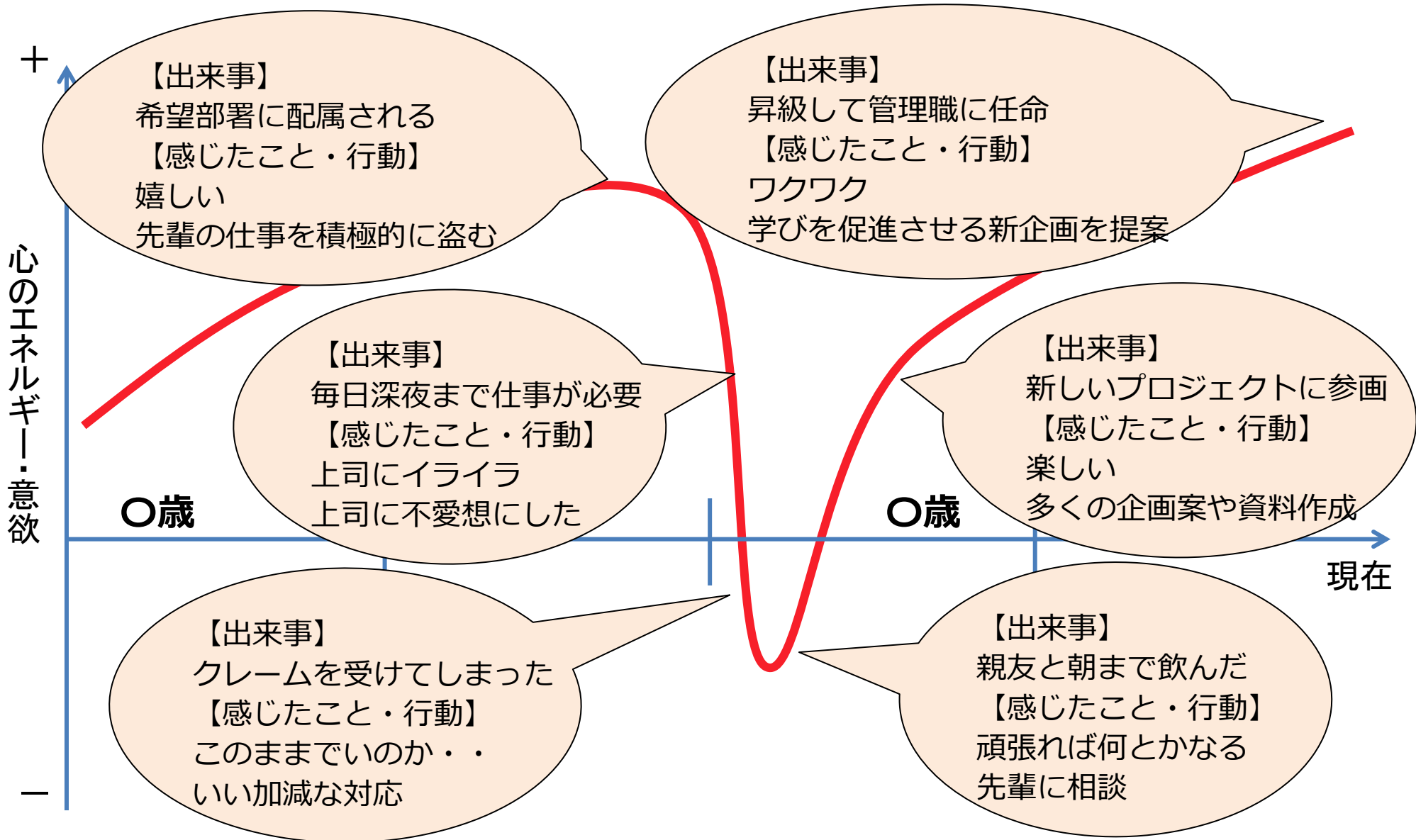
- ・事実ベースで解釈を入れない
- ・特に大きな波は複数の出来事を記載する

③その時に感じたことや行動したことを**記載する**

- ・出来事が原因で感じたこと行動した（してしまった）こと



<ワーク> アップダウングラフ (事例)



<ワーク> アップダウングラフ

