

記入日： 年 月 日

幸せな人生とは

名前： _____

【ステップ1】
どんなときに幸せを感じましたか？(箇条書き)

【ステップ1】
どんなときに不幸だと感じましたか？(箇条書き)

【ステップ2】
自分にとって生きがいとは何ですか？

【ステップ3】
幸せな人生とはどのようなものですか？

【ステップ4】
今後、より幸せになるためには社会に対してどう生きていけばよいですか？