

	10人の人は嫌がるけど、自分は嫌いではないもの (例) 草むしり・飲み会幹事・サプライズパーティ・自宅にいる	時間とお金を費やしてきたものと、その時間・お金 (例) サッカー部：6年間・10万 映画鑑賞：週1回・7万
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

	10人の人は嫌がるけど、自分は嫌いではないもの (例) 草むしり・飲み会幹事・サプライズパーティ・自宅にいる	時間とお金を費やしてきたものと、その時間・お金 (例) サッカー部：6年間・10万 映画鑑賞：週1回・7万
1	三駅あるく	本：年間36冊 1日1時間 5万円
2	一人でイベントやスポーツ観戦に行く	サッカーの観戦 ワンシーズン 10試合
3	買わずに手作りする	旅行 年5回
4	雨の日の外出	ダンス部 中学1年～高校3年 個人レッスン&衣装など 年間10万くらい? 約60万
5	一週間自宅にいること	絵を描くこと 高校1年～現在まで ???円
6	旅行の計画を立てること	
7		
8		
9		
10		

～メッセージカード～

さんへ

●あなたの大切にしていること●

●あなたの素敵なところ●

●もっと素敵になるためには？●

～メッセージカード～

さんへ

●あなたの大切にしていること●

●あなたの素敵なところ●

●もっと素敵になるためには？●