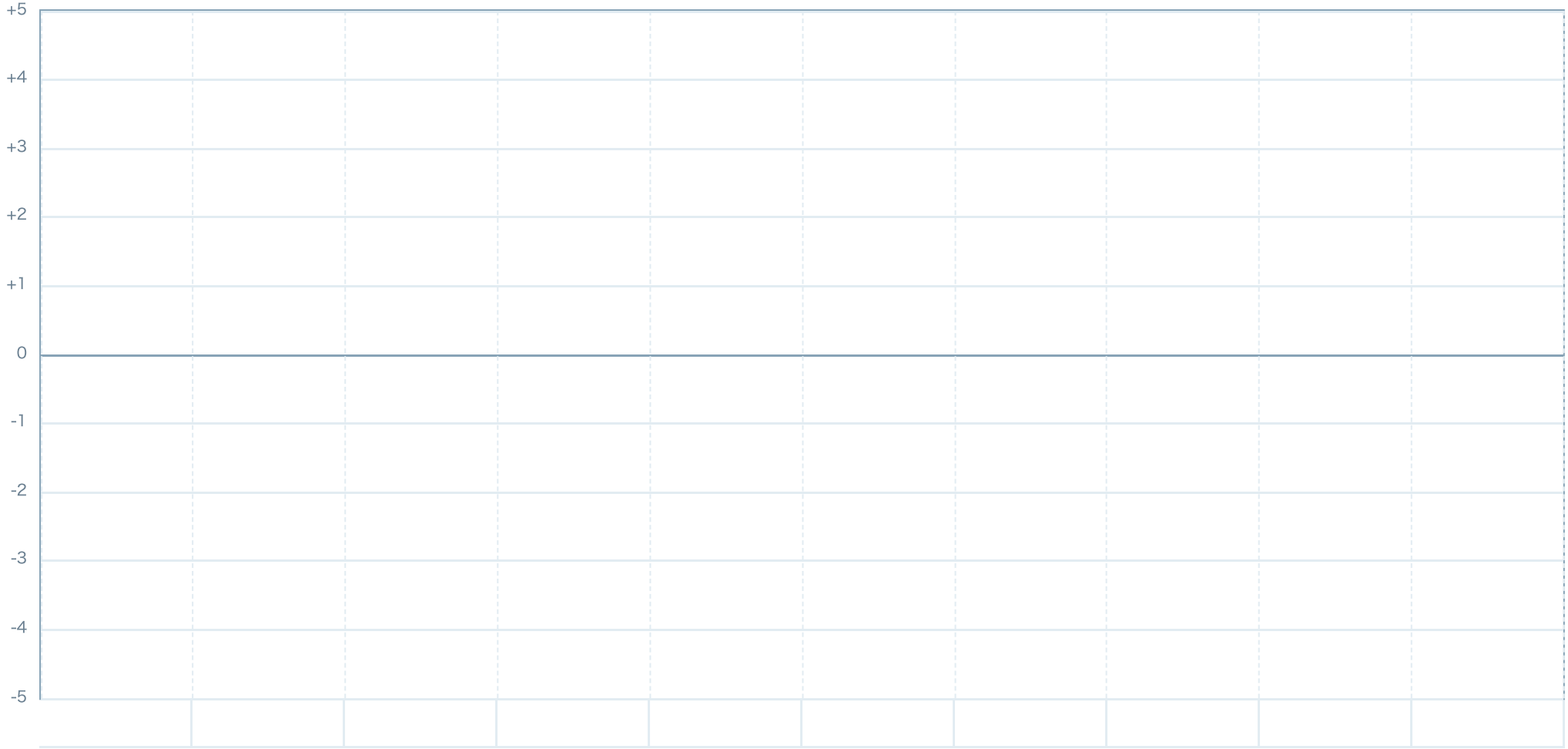
ライフラインチャート（記入用）

これまでの出来事と、そのときの気持ちの上下を線で描きます。きれいに書く必要はありません。思い出したくない出来事は、書かなくてかまいません。



横軸のマスに、年齢（例：15・20・25…）または年（例：2010・2015…）を書き入れてください。縦軸は気持ちの高さの目安です。

気づいたこと・あとで話したいこと

書き方と、書いたあとの問い

書き方（5つの手順）

1. **横軸を決める**　0歳から今までか、社会人になってからか。扱いたい範囲を先に決めます。
2. **出来事を思い出す**　よかったこと・つらかったことを、時期とあわせて書き出します。順番は前後して構いません。
3. **線を引く**　そのときの気持ちの高さを、上下の目盛りに合わせて点で置き、線でつなぎます。
4. **山と谷に言葉を添える**　何が起きたか、そのとき何を感じたかを、短く書き添えます。
5. **読み返す**　線の形ではなく、動いた理由を見ます。上がったきっかけ、下がったきっかけを確かめます。

書く前に知っておきたいこと

- 線の形に正解はありません。平らでも、谷が多くても、それ自体が問題ではありません。
- 思い出したくない出来事は、書かなくてかまいません。無理に掘り起こさないでください。
- きれいに書くことが目的ではありません。手書きの走り書きで十分です。
- 他人と比べないでください。人の線と比べるために書くものではありません。
- 書いていてつらくなったら、途中でやめてください。

書いたあとに使う問い

上がったとき　いちばん上がったのはいつですか。そのとき、何があったのでしょう。

上がった理由　そこで満たされていたのは、どんなことだったと思いますか。

下がったとき　いちばん下がった時期を、今はどう振り返っていますか。

回復のしかた　下がったところから、何がきっかけで戻ってきましたか。

くり返し　同じような上がり下がりが、くり返されていませんか。

変わらないもの　時期が変わっても、大事にし続けていることはありますか。

今の位置　今は、この線のどのあたりにいますか。

これから　この先、どのあたりを通りたいですか。

面談で使うときは、線の形を評価しないでください。見るのは形ではなく、**動いた理由**です。「薄い」「平ら」と本人が言うときほど、上がり下がりの小さな理由を一緒に探します。

面談での使い方や、相談者の「時期」の見方を学ぶ講座について相談したい方へ：無料個別相談のご案内（https://career-timing.jp/session/）