

モヤモヤを言葉にする 私のワークブック 付録

この付録は、我孫子市男女共同参画情報誌「モヤモヤを言葉にする 私のワークブック」のワークシートをデザインした野際里枝さんが、本誌で掲載しきれなかった2つのシートを紹介したものです(裏面にもあります)。本誌と合わせてぜひお試しください。

令和4年度我孫子市男女共同参画情報誌 付録
我孫子市男女共同参画室 &
あびこ市民活動ステーション あびじよカフェ
2023年3月

「私」深掘りワークシート

やりたいことリスト50

私を分解! マンダラチャート

やりたいことリスト50

「私のやりたいこと」を50個書き出してみましょう。一度に書けなくても大丈夫です。とにかく、書き出すことが大事!

実行できたらチェックしてみてください。

でも、できなくても落ち込まないで! 方法を変えたり、誰かの協力を得るチャンスになります。

もし「リストに書いたからやらなきゃいけないのに、できていない」と思うことがあったら、もう一度、本当にやりたいことかを考えてみて。

もしかしたら、そんなに重要なことじゃないのかも!?

1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>

6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>

21	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>
32	<input type="checkbox"/>
33	<input type="checkbox"/>
34	<input type="checkbox"/>
35	<input type="checkbox"/>

36	<input type="checkbox"/>
37	<input type="checkbox"/>
38	<input type="checkbox"/>
39	<input type="checkbox"/>
40	<input type="checkbox"/>
41	<input type="checkbox"/>
42	<input type="checkbox"/>
43	<input type="checkbox"/>
44	<input type="checkbox"/>
45	<input type="checkbox"/>
46	<input type="checkbox"/>
47	<input type="checkbox"/>
48	<input type="checkbox"/>
49	<input type="checkbox"/>
50	<input type="checkbox"/>

