

- 1 あなたの今年1年を、居酒屋やレストランのメニュー（食べ物でも飲み物でもOK）、はたまたお菓子に例えたとしたら、どんなものになりますか？

- 2 どうして、そう思うのですか？

- 3 今年1年の自分を漢字一字にしたらどんな字になりますか？

- 4 その漢字一字は、これからの未来の自分にメッセージを伝えようと今現れているとしたらどんなメッセージがあると思いますか？

- 5 そのメッセージを自分でも忘れないために、その漢字一字を書で表現する時、どんな『意識』や『気持ち』を大事にして、書きたいですか？

- 6 ⑤の『意識』や『気落ち』を持ってもう一度、同じ漢字一字を書いてください。どんな『意識』や『気持ち』を大事にして、書きたいですか？



- 7 ⑥で書いてみて、今何を感じていますか？どんなメッセージを受け取っていますか？

- 8 2020年、そしてこれから、何を大事に、どんな自分になろうと思いますか？