



1. 1週間以内の振り返り

- ☐ 今日の朝ごはんは何を食べましたか？
- ☐ 今朝は何時ごろ起きましたか？
- ☐ 今日、誰かと話しましたか？誰と話しましたか？
- ☐ 今日の服は自分で選びましたか？
- ☐ 昨日の夜は何時ごろ寝ましたか？
- ☐ 昨日と比べて、今日は寒かったですか？（涼しかったですか？）
- ☐ 今週、お天気のいい日はありましたか？
- ☐ 今週の中で、気分が良かった日はいつですか？
- ☐ 今週、笑顔になった瞬間はありましたか？
- ☐ 今週、イライラした瞬間はありましたか？

2. 1週間～1カ月前の振り返り

- ☐ 先月、楽しかった出来事は何ですか？
- ☐ ここ1か月で食べておいしかったものは何ですか？
- ☐ 最近、誰かに会いに行きましたか？（会いに来てくれましたか？）
- ☐ 1か月以内に誰かの誕生日をお祝いしましたか？
- ☐ 最近、写真を撮った覚えはありますか？
- ☐ 外に出かけて気持ちよかった日はいつですか？
- ☐ 最後に電話をしたのはいつでしたか？
- ☐ 最近のテレビ番組で印象に残っているのは？
- ☐ 最近「ありがとう」と言われたことはありますか？
- ☐ 最後に爪を切ったのはいつですか？



3. 数カ月前～今シーズンの振り返り

- ☐ 前の季節（春・冬など）に咲いていた花を覚えていますか？
- ☐ 今の季節の料理で印象に残っているものは？
- ☐ 季節の変わり目を感じた瞬間はありましたか？
- ☐ 桜や紅葉など、見に行った場所がありますか？
- ☐ 季節の変化のタイミングで服を買いましたか？
- ☐ 季節の果物や野菜を食べましたか？
- ☐ 暖房や扇風機を使い始めた日を覚えていますか？
- ☐ 季節の行事（ひな祭り・節分など）を楽しみましたか？
- ☐ 最後に髪を切ったのはいつですか？
- ☐ 季節が変わって体調や気分も変わりましたか？

4. 今年の出来事

- ☐ この前のお正月はどう過ごしましたか？
- ☐ この前の春は、お花見に行きましたか？
- ☐ この1年で旅行や外出をしましたか？
- ☐ この1年で、誰かと再会した記憶はありますか？
- ☐ この1年で、新しく始めたことはありますか？
- ☐ この1年で、うれしかった贈り物は何ですか？
- ☐ この1年で、食べた「初めての味」はありましたか？
- ☐ この1年で、誰かに助けられたと感じたことは？
- ☐ この1年で、初めて体験したことはありますか？
- ☐ この1年を一言で表すと、どんな年ですか？



5. 日常生活の振り返り

- ☐ 最近、何かなくしものをしましたか？
- ☐ 最後買い物に行ったのはいつですか？何を買いしましたか？
- ☐ 最後に待ち合わせをしたのはいつですか？
- ☐ 最近、電話をかけたり、受けたりの相手は誰ですか？
- ☐ 最近のニュースで印象に残っていることは何ですか？
- ☐ 近々買い足さないといけないものは何ですか？
- ☐ 最近、電池が切れたものはありますか？
- ☐ 最近、誰かと約束したことはありますか？
- ☐ 薬はいつ、何錠（何種類）飲んでいますか？
- ☐ 最近、ケガをしましたか？（小さな傷でも）

6. 人との交流の振り返り

- ☐ 最近会った家族は誰でしたか？
- ☐ 久しぶりに話した人は誰ですか？
- ☐ 最近、家族や友人と笑いあったことはありますか？
- ☐ 最後にプレゼントしたのは、誰に何をあげましたか？
- ☐ 最近、手紙やメールをもらいましたか？
- ☐ 電話で話してうれしかった相手はだれですか？
- ☐ 自分のことで喜んでくれた人は誰でしたか？
- ☐ 最近、感謝の気持ちを伝えた人はいますか？
- ☐ 最近、意見が合わなかった人はいますか？
- ☐ 仲のいい友人の中で、最後に知り合った人は誰ですか？



7.趣味・気分転換についての振り返り

- ☐ 最近、音楽や歌を聞いて懐かしくなりましたか？
- ☐ 趣味で一番長く続いているものは何ですか？
- ☐ 食事以外で「美味しい」と思ったものはありますか？
- ☐ 外の景色を見て気分が変わったことはありますか？
- ☐ ラジオや音楽番組を聞きましたか？
- ☐ 花や植物をお世話した記憶はありますか？
- ☐ 最近リラックスできたのは、何をしている時でしたか？
- ☐ 最近、気分転換をしたくなった時の状況を覚えていますか？
- ☐ 過去と今で気分転換の方法に変化はありますか？
- ☐ 手を動かして何かを作った記憶はありますか？

8. 幼少期～学生時代の振り返り

- ☐ 昔、通っていた学校の名前は覚えていますか？
- ☐ 子どものころに好きだった食べ物は何ですか？
- ☐ 昔住んでいた家の間取りを思い出せますか？
- ☐ 昔の友だちの名前を覚えていますか？
- ☐ 学生のころの思い出で印象に残っているのは？
- ☐ 若いころの旅行先を覚えていますか？
- ☐ 初めて買った物・大切にしていた物は？
- ☐ 結婚式や家族の祝い事を思い出せますか？
- ☐ 昔、好きだった有名人は誰ですか？
- ☐ 昔よく聴いていた音楽はなんですか？



9. 感情の振り返り

最近、「嬉しい」と思ったのはいつ、どんなことですか？

最近、「できた」と思えたことは？

今週、安心できた瞬間はありましたか？

最近、誰かの言葉が心に残ったことは？

涙が出そうになった出来事がありますか？

自分をほめたくなった瞬間は？

久しぶりにワクワクしたことはありましたか？

ここ最近、ちょっと疲れたなと思った瞬間は？

誰かの笑顔が心に残っていますか？

最近、残念に思ったことはありますか？

10. その他の振り返り

昔の夢を見たことはありますか？

最近「懐かしいな」と思った出来事は？

昔の好きだった遊びを思い出せますか？

小学校の頃、得意だったことは？

最近、ふと話したくなる人は誰ですか？

最近、もう一度行ってみたいと思った場所がありますか？

最近、記憶力について何か感じたことはありますか？

最近、何かをしなきゃ、と思ったことはありましたか？

やらずに後悔していることはありますか？

やって後悔していることはありますか？