



1. 1週間以内の振り返り

- 昨日どんな音楽を聞きましたか？
- 今朝は何時ごろ起きましたか？
- 今日の朝ごはんは何を食べましたか？
- 最近、外の天気を見てどう感じましたか？
- この1週間で、気分がよかった日を覚えていますか？
- 昨日、一番長く過ごした場所はどこでしたか？
- 最近、誰と話しましたか？
- 1日の中でリラックスできた時間はいつですか？
- 今週、何か予定が変わったことはありましたか？
- 最近、笑った瞬間はいつでしたか？

2. 日常・身の回りの振り返り

- 最近おいしかった食事やデザートは何でしたか？
- 最後にコンビニやスーパーに行ったのはいつですか？
- 最近、自分で料理や家事をしましたか？
- どんな飲み物をよく飲みますか？
- 最後に銀行に行ったのはいつですか？
- この1週間で掃除・洗濯したことを覚えていますか？
- 最近、新しい服や小物を使いましたか？
- 1日で一番ホッとする時間帯はいつですか？
- 最近、湯船につかる日とシャワーで済ます日はどちらが多いですか？
- 寝る前にすること（ルーティン）はありますか？



3. 趣味や余暇時間の振り返り

- 最近ハマっていることは何ですか？
- 最後に見た映画・動画のタイトルは何ですか？
- 好きなアーティスト・バンドは誰ですか？
- 昔よく遊んでいたゲームやアプリは何ですか？
- 最近見た中で印象に残っている画像・映像は何ですか？
- よく使うスタンプや絵文字は何ですか？
- 好きな時間の過ごし方は何ですか？
- 今、読みかけの本・マンガはありますか？
- 趣味で「これだけは続いているな」と思うことは何ですか？
- どんな時に音楽を聞きますか？

4. スマホ・ネット・デジタルに関する振り返り

- 最近よく見ているSNSは何ですか？
- 最後に検索したワードを覚えていますか？
- 普段、1日に何時間くらいスマホやネットを使用していますか？
- 最近、LINEやDMでやりとりした人は誰ですか？
- YouTubeで最近見た動画は何ですか？
- スマホのカメラで撮った最後の写真は何ですか？
- 通知が来てうれしかったことはありますか？
- アプリで役に立ったものはありましたか？
- 最近、誰かの投稿で「共感」した内容はありましたか？
- ネット検索で、役立つ情報は何かありましたか？



5.人とのつながり・会話の振り返り

- 最近、話せてうれしかった人は誰ですか？
- 最近、自分から声をかけたことはありますか？
- 最後にLINEを送った相手は誰ですか？
- 最近、誰かに相談したこと・されたことはありますか？
- 最近「ありがとう」と言った・言われた相手はだれですか？
- 思い出すと安心できる人は誰ですか？
- 家族と最近話した内容は覚えていますか？
- 友達や家族と、また話したいと思うことはありますか？
- 最近、他人と関わる中で、嫌な思いをしたことはありますか？
- 今までで、会えて一番うれしかったのは誰ですか？

6. 気持ち・内面の振り返り

- 最近「落ち着いたな」と感じた瞬間はいつですか？
- 最近「これならできそう」と思えたことは？
- 誰かの言葉が支えになった記憶はありますか？
- 自分を褒めたくなったことはありますか？
- 少しだけでも前に進んだと思える日はありましたか？
- 不安だったけどやってみたことはありますか？
- 最近「無理しなくていい」と思えたことはありますか？
- 朝起きたとき、どんな気分のことが多いですか？
- 最近、気分が落ち込んだことはありましたか？
- 最近、一番やる気が出たのはどんな時でしたか？



7. 幼少期～学生時代の振り返り

- 小さい頃よくやっていた遊びは何ですか？
- 小学校の友だちの名前を覚えていますか？
- 昔の習いごとやクラブ活動は何をしていましたか？
- 子どもの頃のあだ名を覚えていますか？
- 10代のころ好きだったことは何ですか？
- 学校帰りによく寄った場所がありますか？
- 心に残っている子供のころの兄弟やペットとの思い出は何ですか？
- 昔好きだったテレビ番組は何ですか？
- 卒業式や文化祭の思い出はありますか？
- 学生時代、一番の失敗は何ですか？

8. 過去の大切な出来事の振り返り

- 最近、誕生日や記念日を祝いましたか？
- 最後に旅行したのはいつ・どこでしたか？
- 昔行ってよかった場所・また行きたい場所はどこですか？
- 前に大事にしていたもの・なくしたものは？
- 昔聞いていた音楽を思い出すことはありますか？
- 初任給は何に使いましたか？
- 初めてのバイトや仕事、どんな気持ちでしたか？
- 「あの時、頑張ったな」と思える場面は？
- 忘れられないうれしい言葉・出来事がありますか？
- 心に残っている誰かの笑顔はありますか？



9. 未来に関することの振り返り

- 今、やってみたいことは何ですか？
- 行ってみたい場所・国はありますか？
- これから始めてみたい趣味や活動は？
- 会ってみたい人・再会したい人は誰ですか？
- 将来、どんな暮らしをしたいですか？
- 今日「ちょっとでもできたらうれしいこと」は？
- やめなければならないと思っている習慣はありますか？
- 新たに習慣にしなければならないことはありますか？
- 最近、やらなきゃと思っている、やれていないことはありますか？
- 3年後の目標を立てるとしたら何にしますか？

10. その他の振り返り

- 最近見た夢、覚えていますか？
- 印象に残っているCMはありますか？
- 印象に残っているお笑い芸人のネタはありますか？
- お気に入りの香りや風景はありますか？
- 自分のことをよくわかってきている人は誰ですか？
- 今日の自分に「ありがとう」と言うとしたら、どんな理由ですか？
- ここ数日で「なんか懐かしいな」と感じたものは何ですか？
- 疲れたとき、気分転換したいときに行きたくなる場所はどこですか？
- 最近、誰かから刺激を受けたことはありますか？
- 最近、衝撃を受けた出来事がありましたか？