

大阪
MS/NMO
コムラード

い~ち・あざー
ネットワーク
Ichi-Aza Network


ライフトレーシングマップ
～ あなたのこれまでと、これからをつなぐ人生の地図 ～
ライフトレージングマップは、これまでの経験・出来事をふり返り、
今の自分を知り、これからの未来を描くための地図です。
幼少期
（0～6歳）
・生まれた場所・家族
・好きだったこと
・印象に残る出来事
・育まれた価値観
学校・学生時代
（7～22歳）
・学び・勉強
・友人・仲間
・部活動・趣味
・挑戦したこと
・うれしかったこと・つらかったこと
青年期
（23～30歳）
・進学・就職・転職
・一人暮らし・独立
・恋愛・人間関係
・挑戦したこと
・成長を感じたこと
仕事・社会人時代
（31～50歳）
・仕事・キャリア
・収入・生活基盤
・結婚・パートナー
・子ども・家庭
・責任・役割
中年期
（51～64歳）
・仕事の変化
・家族のこと
・健康・心のゆとり
・新たな挑戦
・これまでの振り返り
老年期
（65歳～）
・定年・セカンドライフ
・趣味・やりたいこと
・家族・友人との時間
・健康・生きがい
・未来への想い
スタート
あなたの
人生の始まり
今までのすべての経験が、これからのあなたをつくっている


自分を知ることが、
自分を整える力になる
～プラセボ効果とライフ・トレーシング・マップがつなぐ、
新しいセルフケアの可能性～
わたしのライフ・トレーシング・マップ
病気・治療
仕事・学び
家族・人間関係
気持ち・心
生活・環境
診断を受ける
治療の開始
転職・新しい挑戦
家族との時間が増えた
不安で落込んだ時期
趣味を再開
生活環境の変化
ライフ・トレーシング・
マップ®
セルフケア
自分を知る
×
自分を整える
×
人と知り添う
医療者との
対話
社会との
つながり

人は生まれてから、幼少期、青年期、壮年期、そして老年期へと、それぞれの人生を歩んでいきます。

その過程には、さまざまな出来事や出会い、喜びや悲しみ、時には病気や治療など、数えきれない経験が積み重なっています。

「ライフ・トレーシング・マップ®」は、これまでの人生の出来事や病気・治療の経過、心や感情の変化などを見える化し、自分自身の歩みを振り返るためのツールです。
過去を知り、今を見つめ、これからの生き方や未来を考えるための「自分だけの人生の地図」です。

今回、私たちは、このライフ・トレーシング・マップ®を、従来のデジタル形式からアナログ形式へと発展させ、年齢や経験を問わず、誰もが気軽に使える紙ベースの年間記録ツールとして、
新たに「ライフ・トレーシング・マップ® MONTHLY」の制作に取り組んでいます。

基本的な構成は、１か月を１枚として、12か月分を１年単位でまとめる形式です。さらに、最終ページには、その１年間を締めくくる「年間振り返りページ」を設ける予定です。
大切にしたいのは、毎日、無理なく記録を続けること。そして、１か月ごとに立ち止まって振り返り、１年の終わりには、自分自身の歩みを改めて見つめ直すことです。

何気なく過ごしていた日々の中にも、忘れていた大切な出来事や、自分でも気づかなかった心の変化、乗り越えてきたこと、そして成長した自分の姿があるかもしれません。
日々の記録が、月ごとの気づきになり、１年の振り返りが、これからの未来を考えるきっかけになる。
ライフ・トレーシング・マップ® MONTHLYは、単に記録を残すためのものではありません。
自分の人生を大切にし、自分自身を理解し、これからの一歩を考えるためのツールです。

過去を記録することは、未来を描くことにつながる。
そんな思いを込めて、誰もが自分らしい人生の地図を描ける仕組みを目指しています。

ライフ・トレーシング・マップ®
MONTHLY

～ 毎月の振り返りが、人生をもっと豊かにする ～

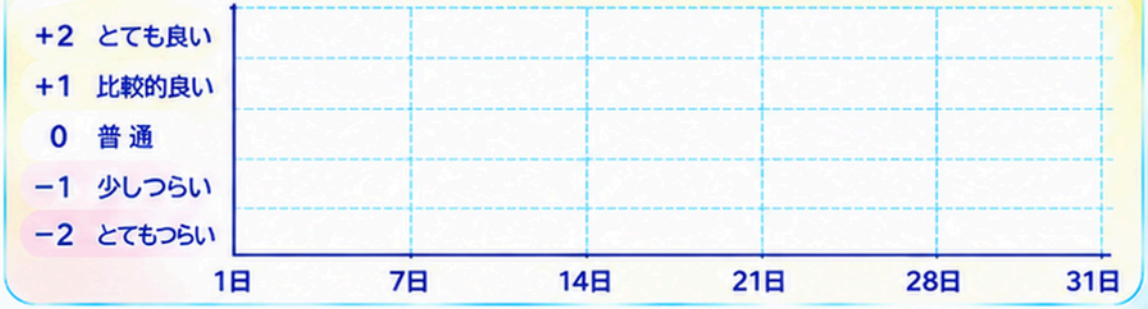
年　　月

1 今月のカレンダー・出来事

日	月	火	水	木	金	土

2 心・感情の変化曲線（自己記入）

その日の自分の気持ちを思い出し、点をつないでみましょう。



3 今月の自分を振り返る

身体・健康の変化	
心・感情の変化	
人との関わり・出来事	
今月の気づき・学び	
来月に向けて	

今月の満足度をチェック

今月の自分は、どのくらい満足できましたか？

健康・体調	☆☆☆☆☆	／5
気持ち・心のゆとり	☆☆☆☆☆	／5
人間関係	☆☆☆☆☆	／5
やりたいこと	☆☆☆☆☆	／5
全体の満足度	☆☆☆☆☆	／5

5 今月の一言

今月を象徴する言葉や、印象に残った一言を書きましょう。

6 来月の自分へ

来月の自分に伝えたいことを書きましょう。

7 12か月で見えてくるもの

1 年後、12 か月の記録を振り返って、
どんな自分に出会えるでしょうか。
今の気持ちや気づきを大切に、未来につなげましょう。

振り返ることは、
未来をつくること

大阪コムラード/い～ち・あざーネットワーク

ライフ・トレーシング・マップ®

年間振り返りシート

～ 1年を振り返り、これからの人生につなげる ～

年

振り返ることは、
未来をつくること



1 今年、一番印象に残った出来事

2 身体や健康面での変化

3 気持ちや考え方の変化

4 新しく挑戦したこと

5 人との出会いや関係性の変化

6 自分が成長したと感じること

7 今年、大切にしたいと思った価値観

8 来年に向けて取り組みたいこと

9 1年間を振り返っての総合評価

次の項目について、5段階で評価してみましょう。

健康・体調	☆☆☆☆☆	心のゆとり	☆☆☆☆☆
心のゆとり	☆☆☆☆☆	やりたいことの達成度	☆☆☆☆☆
人間関係	☆☆☆☆☆	全体の満足度	☆☆☆☆☆

10 来年に向けたメッセージ

来年の自分へ、励ましの言葉を贈りましょう。



これまでの歩みが、
これからの人生を
支えてくれます。

このようなタイプの物も考えています。書き込み形式は自由。参考

ライフ・トレーシング・マップ® 2027 MONTHLY

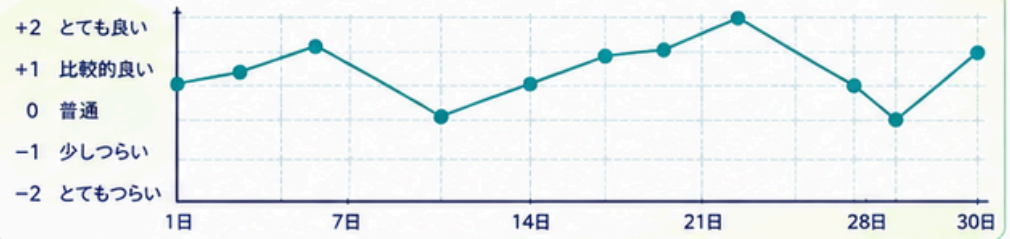
～ 毎月の振り返りが、人生をもっと豊かにする ～

11 November 2027

1 今月のカレンダー・出来事

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6 散歩
7 友人とランチ	8	9 病院	10	11 読書	12	13 家族と外食
14	15	16	17 音楽会	18	19	20 旅行
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30 映画				

2 心・感情の変化曲線（自己記入） その日の自分の気持ちを思い出し、点をつないでみましょう。



3 今月の自分を振り返る

身体・健康の変化	疲れが溜まりやすかったが、後半は回復。
心・感情の変化	旅行で気分が大きく上向きに。
人との関わり・出来事	家族との時間が充実。
今月の気づき・学び	無理をしないことの大切さを再認識。
来月に向けて	もう少し運動を増やす。

4 今月の満足度をチェック

今月の自分は、どのくらい満足できましたか?

健康・体調	★★★★☆	/5
気持ち・心のゆとり	★★★★☆	/5
人間関係	★★★★★	/5
やりたいこと	★★★★☆	/5
全体の満足度	★★★★☆	/5

5 今月の一言

楽しむことが元気のもと

6 来月の自分へ

無理をせず、ゆっくり進もう

ライフ・トレーシング・マップ® 2027 年間振り返りシート

～ 1年を振り返り、これからの人生につなげる ～

2027年（令和9年）

1 今年、一番印象に残った出来事

家族旅行で、久しぶりにみんなでゆっくり過ごせたこと。

2 身体や健康面での変化

疲れやすさは続いたが、定期的な運動で改善した。

3 気持ちや考え方の変化

焦りよりも、今を大切にする気持ちが強くなった。

4 新しく挑戦したこと

宅建の試験に挑戦したこと。

5 人との出会いや関係性の変化

地域のサロンで、新しい仲間ができたこと。

6 自分が成長したと感じること

小さなことでも前向きに取り組む姿勢が身についた。

7 今年、大切にしたいと思った価値観

健康・つながり・感謝

8 来年に向けて取り組みたいこと

趣味の音楽を続けながら、地域活動にも参加したい。

9 1年間を振り返っての総合評価

次の項目について、5段階で評価してみましょう。

健康・体調	★★★★☆	心の充実度	★★★★☆
心のゆとり	★★★★☆	やりたいことの達成度	★★★★☆
人間関係	★★★★★	全体の満足度	★★★★☆

10 来年に向けたメッセージ

これからも、焦らず、自分らしいペースで。
素敵な1年にしよう！

7 12か月で見えてくるもの

1年間を通して、無理せず続けることで自分の変化と成長を実感できた。

振り返ることは、未来をつくること

ライフ・トレーシング・マップ® 2027

年間振り返りシート

～ 1年を振り返り、これからの人生につなげる ～

2027年
（令和9年）

振り返ることは、
未来をつくること



1 今年、一番印象に残った出来事

孫と一緒に行った京都旅行。
久しぶりに家族全員で過ごせたことが、最高の思い出です。

2 身体や健康面での変化

腎機能は安定し、疲れやすさはやや軽減。
ウォーキングを習慣にできた。

3 気持ちや考え方の変化

病気と上手に付き合いながら、前向きに生きる気持ちが強くなった。

4 新しく挑戦したこと

宅地建物取引士の試験に挑戦し、38点で合格はならず、来年に持ち越し。

5 人との出会いや関係性の変化

患者会での交流が増え、同じ思いを持つ仲間とつながれた。
また、地域のサロンにも参加するようになった。

6 自分が成長したと感じること

無理をしないことの大切さを実感し、生活のペースを整える力がついた。

7 今年、大切にしたいと思った価値観

「知り添う」「感謝」「健康であること」

8 来年に向けて取り組みたいこと

体調を維持しながら、趣味の音楽活動をもう少し充実させたい。

9 1年間を振り返っての総合評価

次の項目について、5段階で評価してみましょう。

健康・体調	★★★★☆ /5	挑戦・やりたいことの達成度	★★★★☆ /5
心のゆとり	★★★★☆ /5		
人間関係	★★★★★ /5	全体の満足度	★★★★☆ /5

10 今年の一言

一歩ずつ、前へ



今年の自分を一言で表すなら？

感謝と挑戦の年

病気と向き合いながらも、
家族や仲間に支えられ、
新しいことに挑戦できた
充実の1年でした。

7 来年に向けたメッセージ

無理をしすぎず、楽しみながら続けていこう。
そして、家族や仲間との時間をもっと大切に。
新しいことへの挑戦も忘れずに！

ライフ・トレーシング・マップ® 2027 MONTHLY

～ 毎月の振り返りが、人生をもっと豊かにする ～

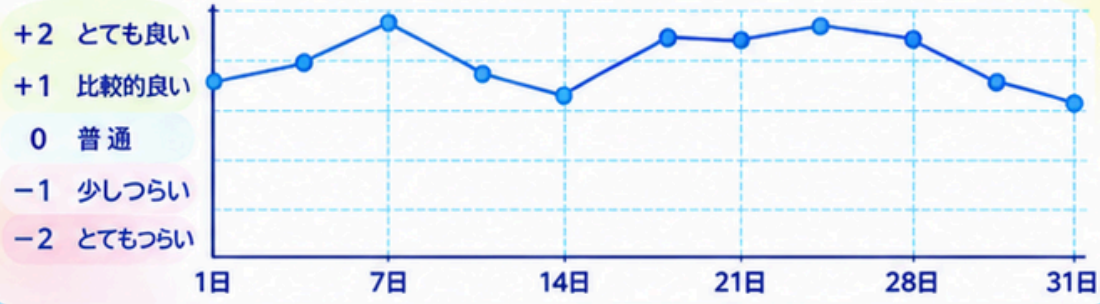
1　月

1 今月のカレンダー・出来事

日	月	火	水	木	金	土
1/3	初詣で家族と					
1/10	定期検診（神経内科）					
1/15	い～ち・あざー交流会					
1/20	孫の運動会					
1/28	ライフ・トレーシング・マップ記入を再確認					

2 心・感情の変化曲線（自己記入）

その日の自分の気持ちを思い出し、点をつないでみましょう。



3 今月の自分を振り返る

身体・健康の変化	便に問題なし。疲れやすさは相変わらず。
心・感情の変化	家族や仲間との交流で前向きになれた。
人との関わり・出来事	交流会で新しいつながりができた。
今月の気づき・学び	無理をしないことが大切。
来月に向けて	外出の機会を増やす。

今月の満足度をチェック

今月の自分は、どのくらい満足できましたか？

健康・体調	★★★★☆ ／5
気持ち・心のゆとり	★★★★☆ ／5
人間関係	★★★★★ ／5
やりたいこと	★★★★☆ ／5
全体の満足度	★★★★☆ ／5

5 今月の一言

無理せず、楽しむことが一番！

今月を象徴する言葉や、印象に残った一言を書きましょう。

6 来月の自分へ

来月の自分に伝えたいことを書きましょう。

体調を整えて、好きなことを楽しみながら
穏やかに過ごしてください。

7 12か月で見えてくるもの

1年後、12か月の記録を振り返って、
どんな自分に出会えるでしょうか。
今の気持ちや気づきを大切に、未来につなげましょう。

振り返ることは、
未来をつくること