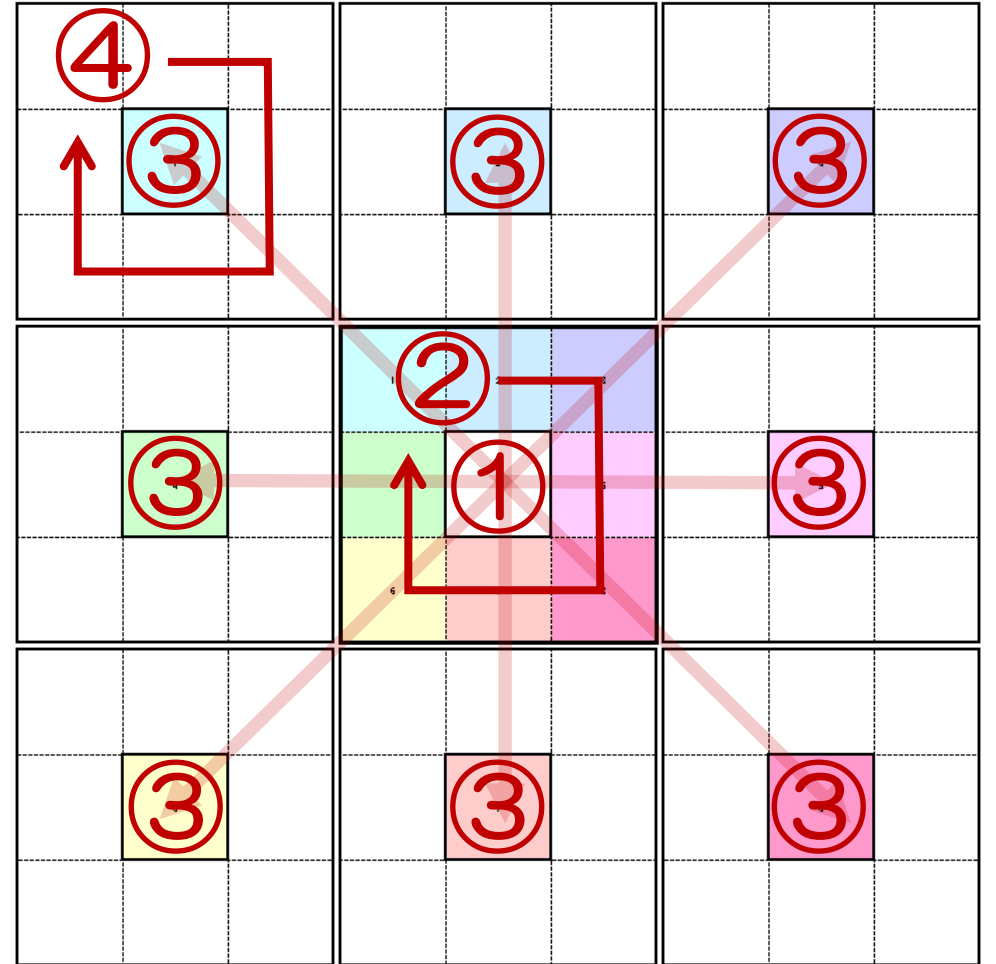


# マンダラチャートの 記入方法

# マスの埋め方①手順

- ①中心を埋める
- ②中心周りの8マスを埋める
- ③中心周りの8マスを外側9マスの中心に転記する
- ④外側の8マスを埋める



# マスの埋め方②書き方

①中心には  
気になるキーワード

②中心のキーワードから関  
連する内容を外側に展開

③外側9マスには  
中心<愛>×中心周り<夢>  
に関連することを記入

楽叶	多増		
夢	金		3
	夢	金	3
	4	愛	5
	6	7	8
	4		
	6	7	8



# 中心に何を置く？

目的・目標が見えている人

➤ 来年の目標

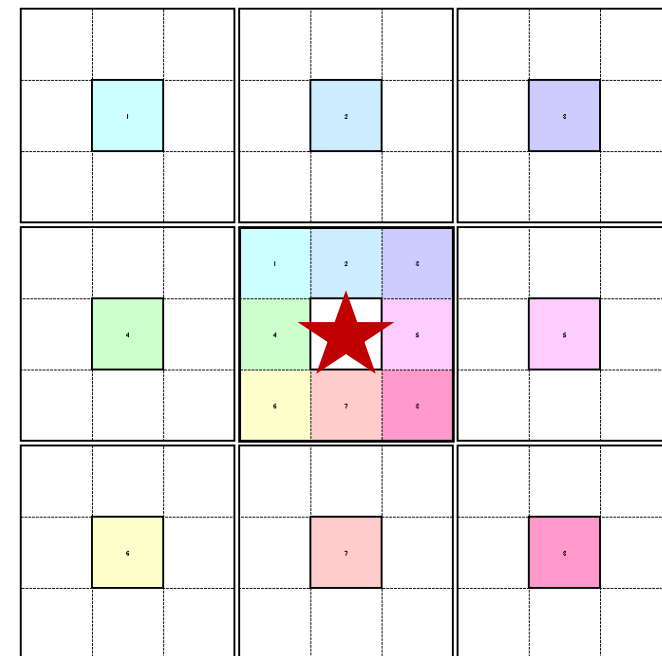
例：自身の昇進昇格、年収UP  
家（子ども・親）のことなど

➤ 就職・転職

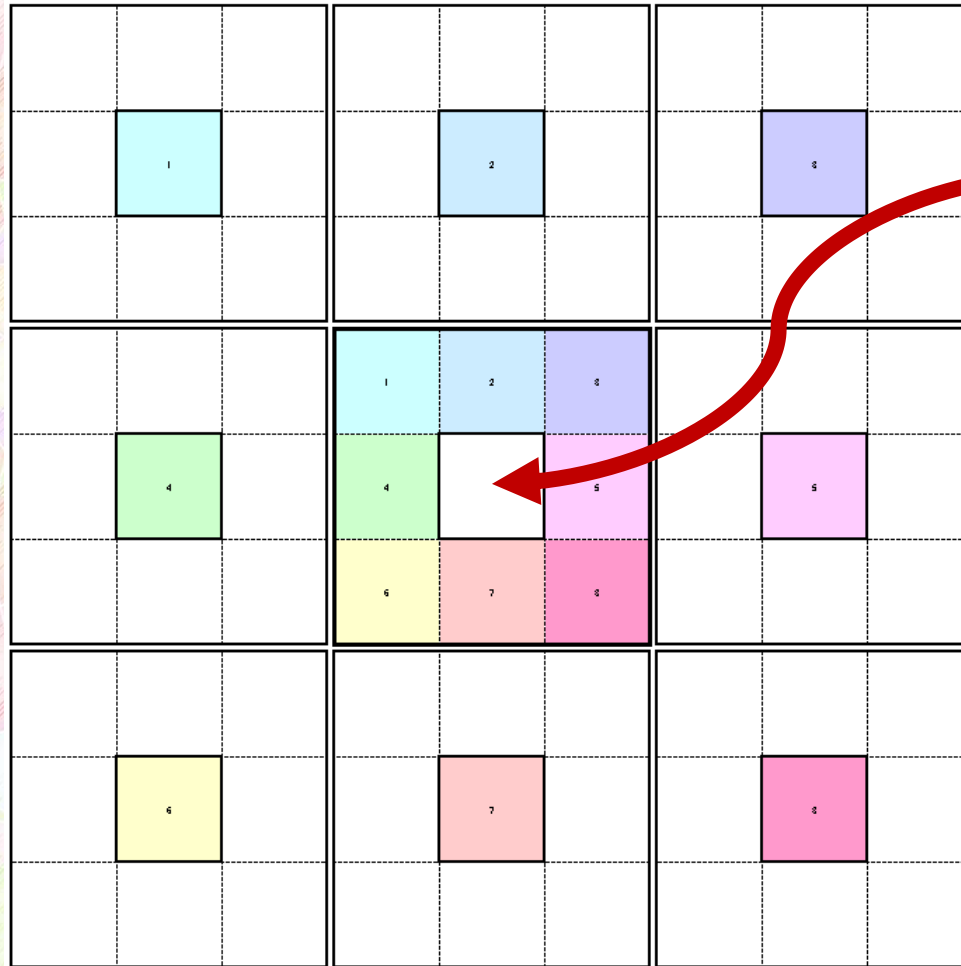
➤ 資格取得

➤ 趣味

➤ ...



# 目的・目標が分からない



ココ（中心）が  
見つからない  
見つけられない  
決まらない  
決められない

