***ワークⅱ***あなた自身にあった出来事から８つを選び、大切にしたいランキングを作成しましょう。

　※自分にとってのビックイベント・なぜかずっと覚えているもの・当時の気持ちを今でも思い出せるようなものを上位にしてみよう！

　　　　　**【してもらって嬉しかったこと】**　　　　　　　　**【してあげて感謝されたこと】**

１位

２位

３位

***ワークⅲ***　このランキングにした理由を書きましょう。

※１位と３位の違いを考えてみよう！　※自分が当時どんなことを感じていたかに注目してみよう！

（例）１位…自分のことをちゃんと見ていてくれて嬉しかったから。３位…相手が義務感でやってくれただけな気がしたから。