



ふりかえるシート

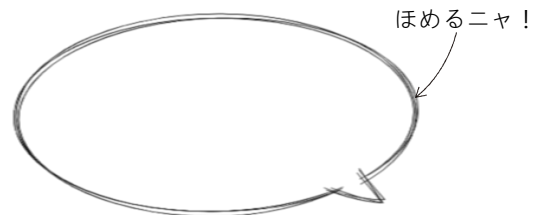
1. 最近の生活の状態や、環境、それらに対する気持ちや感情、頭の状態は？

チェックをいれよう!

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> やることが多すぎると感じる | <input type="checkbox"/> いつも焦っている | <input type="checkbox"/> 頭がぼんやりする |
| <input type="checkbox"/> 時間が足りない | <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 予定どおりに進まない |
| <input type="checkbox"/> 自分の時間がほしい | <input type="checkbox"/> うまく考えがまとまらない | <input type="checkbox"/> やる気がおきない |
| <input type="checkbox"/> 頭がパンパン | <input type="checkbox"/> 不安、気持ちが沈みがち | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 仕事の能率が落ちた | <input type="checkbox"/> 否定的になってしまう | <input type="checkbox"/> 時間に追われていると感じる |
| <input type="checkbox"/> 物忘れが多い | <input type="checkbox"/> うっかりミスが多い | |
| <input type="checkbox"/> その他() | | |

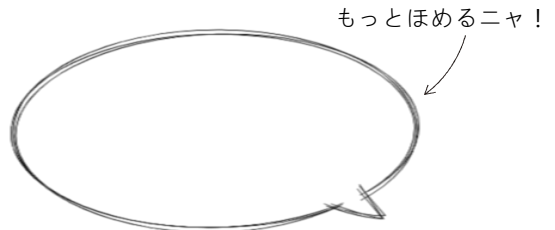
2. やったこと(実際に行動したこと)は？

例) 毎日手帳を開いた、予定を確認した、付箋を買った



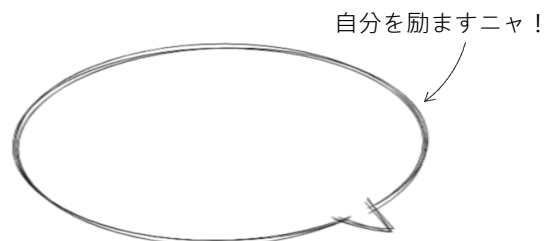
3. できるようになったことは？

例) 毎日ひとことをかけるようになった、頭の中を文字にできるようになった、todoを作れるようになった



4. もっとやりたかったことはなに？

例) 頭の整理、リストをつくること



5. できている、またはできるようになりたいことは？

チェックをいれよう!

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 手帳が楽しい | <input type="checkbox"/> 自信が出てきた | <input type="checkbox"/> やる気がある |
| <input type="checkbox"/> ワクワクする時間が増えた | <input type="checkbox"/> 前向きになってきた | <input type="checkbox"/> 自分を褒められるようになった |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが安定している | <input type="checkbox"/> ストレスが減った | <input type="checkbox"/> 自分の時間が取れている |
| <input type="checkbox"/> 物事がサクサク進む | <input type="checkbox"/> やるべきことがやれる | <input type="checkbox"/> ひとに優しくできる |
| <input type="checkbox"/> 時間の感覚が変わってきた | <input type="checkbox"/> ポジティブに考えられる | <input type="checkbox"/> 仕事の質が高い |
| <input type="checkbox"/> 頭がよく働いている | <input type="checkbox"/> 立ち直りが早い | |
| <input type="checkbox"/> その他() | | |



たいへんよくできましたニャ!