|  |
| --- |
| 出来事（　月　日） |
|  |
| 頭に自然と浮かんだ考え | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 新しい考え方 | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 解決プラン |
|  |

|  |
| --- |
| 出来事（　月　日） |
|  |
| 頭に自然と浮かんだ考え | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 新しい考え方 | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 解決プラン |
|  |

|  |
| --- |
| 出来事（　月　日） |
|  |
| 頭に自然と浮かんだ考え | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 新しい考え方 | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 解決プラン |
|  |

|  |
| --- |
| 出来事（　月　日） |
|  |
| 頭に自然と浮かんだ考え | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 新しい考え方 | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 解決プラン |
|  |