

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	