|  |  |
| --- | --- |
| 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 | |
|  | |