

今月の振り返りシート

01

今月達成したこと、よくやった!と褒めたい事はなんだろう?

どんな小さなことでもOK。あなたが今月出来たことをいっぱい書き出しましょう。



05

今月あなたが、誰かから感謝されたことは何ですか?

うふふ、それは誰かの役に立てた素晴らしい事ですね。



02

今月私にとって思い出深いこと、楽しかったことはなんだろう?

あなたが笑顔になれた楽しかった記録を書きとめよう。



06

今月、あなたが取り組んだこと、大事にしてきたことはありますか?

あなたが挑戦したこと、やってみたことを記録しておきましょう。



03

今月「しんどいな」と思ったことはなんだろう?

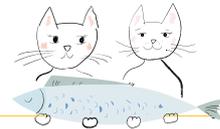
あなたにとって重荷や嫌だったことを書き出しましょう。



07

月初と月末、あなたが変化したことは何ですか?

1か月で変わった事って、振り返るとあるものです!



04

しんどいことに立ち向かった自分に、どんな労いの言葉をかけようか?

辛さを誰よりも分かっているのはあなたです。優しい言葉をかけてあげましょう。



08

今月のあなたに贈る「●●賞」それはどんな賞ですか?

さあ、今晚または明日は●●賞受賞のお祝いをしてあげましょうね!

