

# 今月の振り返りシート

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。



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。



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。



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。



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。

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！



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。

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！

