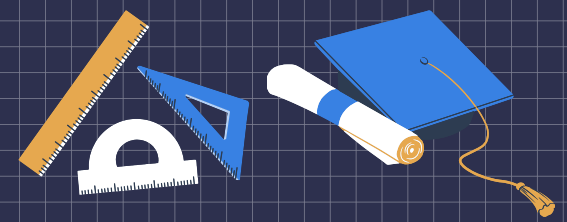
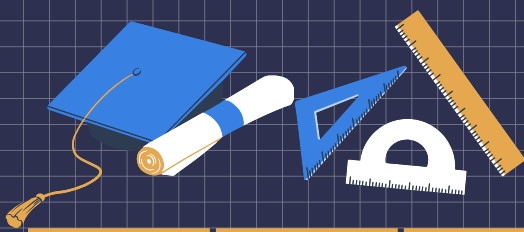


お茶の間実践(10選) 計画シート

毎日を気持ちよくすごせるように自分の生活について考えよう



	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
7 am							
8 am							
9 am							
10 am							
11 am							
12 am							
1 pm							
2 pm							
3 pm							
4 pm							
5 pm							
6 pm							
7 pm							
8 pm							
9 pm							
10 pm							
今日の ふりかえり							

1週間のふりかえりをしましょう。

- ☐ 計画的に見通しをもって毎日をすごしましたか。
- ☐ 毎日をよりよくすごすためのコツはみつかりましたか。
- ☐ うまくいかなかった原因は何なのか考えてみましょう。



.....

.....

.....

.....



おうちの方から一言お願いします。