





# 感情グラフ・ふりかえりシート



グラフを見ながら

- ・とても大変だったこと・乗り越えたからこそ感じたこと
- ・挑戦したこと・幸せだと感じたこと
- ・やめたいこと・これからも続けたいこと
- ・これからはこうなりたい など自由に書き出してみましょう。

大変だったこと	乗り越えたからこそ感じたこと

成果を出せたこと・褒められたこと (ラクラクできたこと)	成果は出したけど辛かったこと

挑戦したこと

辞めたいこと

これからはこうなりたい

木星星座

幸せだと思ったこと

これからも続けたいこと

