相談と相談のあいだのメモ

書きたい範囲だけ使い、分からない欄や書きたくない欄は空けたままで構いません。点数や正解はありません。

A4 | 記入日: _____

1. 前回の相談で心に残ったこと

言葉、気づき、まだ考えていることを一つでも書きます。

2. 日常で気になった場面

いつ、どこで、何があったかを、分かる範囲で書きます。

3. 気分・考え・体の変化

強くなったこと、軽くなったこと、変わらないことを書きます。

4. 試したことと、そのとき分かったこと

実際に試したことがあれば結果を、試していなければ空欄のままにします。

5. 次回話したいこと

相談したいこと、質問したいこと、伝えにくいことを書き留めます。