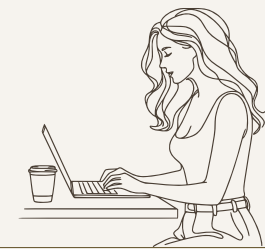


リフレクションシート

1週間ワークシート

DATE _____



- 今日、印象に残ったできごとは？→ うれしかったこと、モヤったしたことなど。
- そのとき、どんな気持ちかわいた？→ 感情を素直に。「嬉しい」「もやもや」「悔しい」など1語でもOK。
- そこからどんな気づきがあった？明日どうしたい？→ 学びや次のアクションに言及すると、前向きな締めくくりに。

日付	出来事	感情	気づき・次の一步
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

