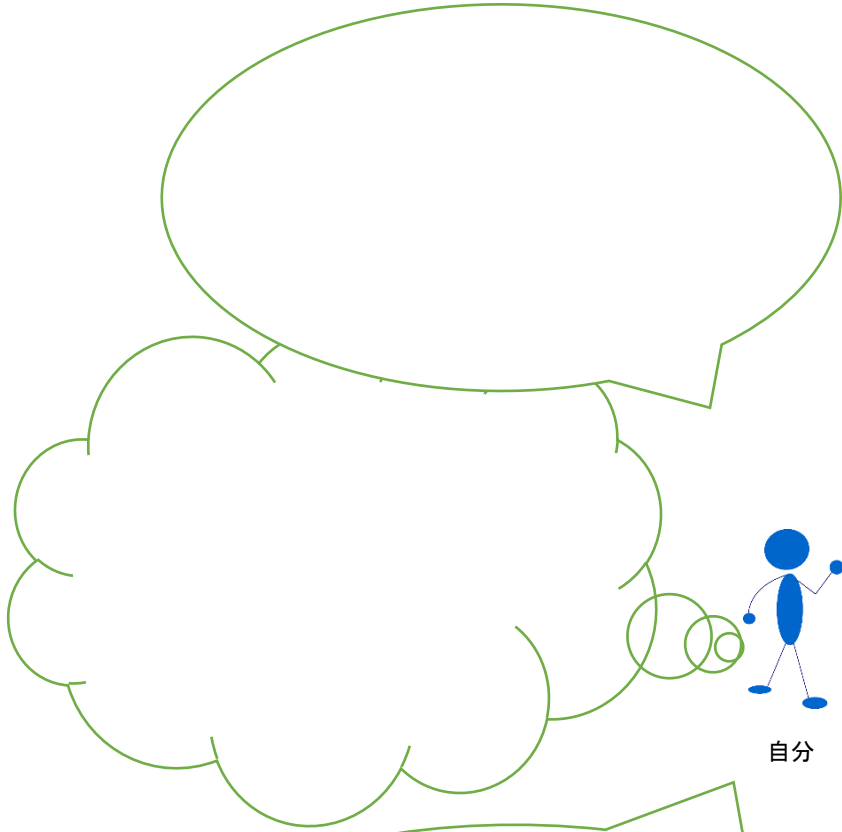
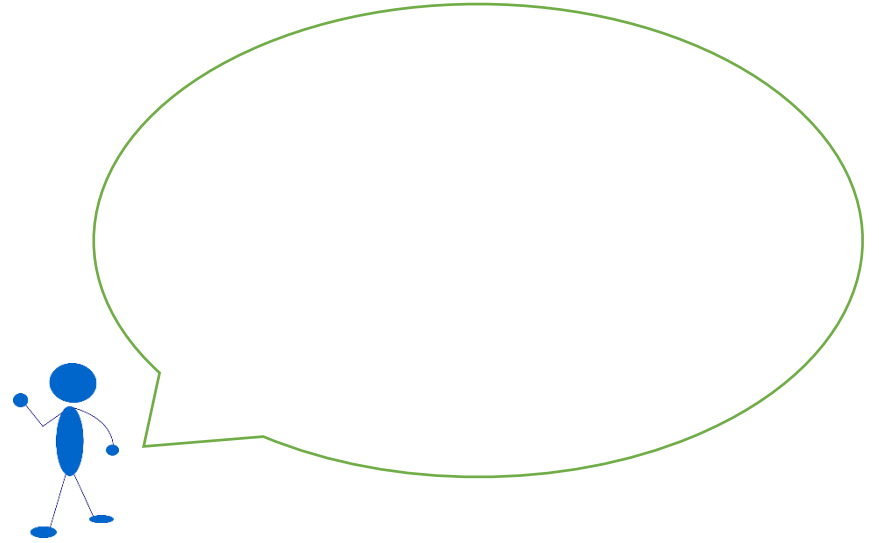


振り返りシート 自分の気持ちを伝えることが苦手な場合

きっかけ(原因になったこと)

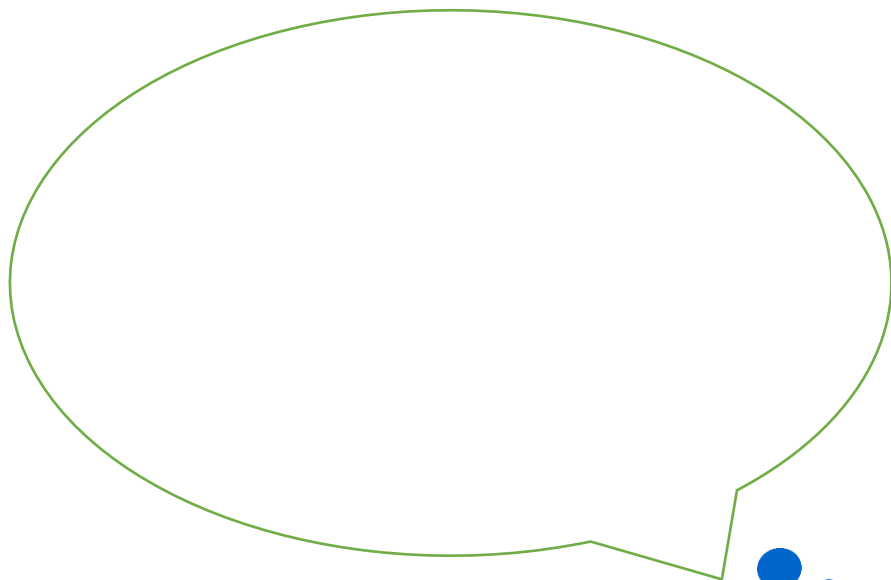


自分

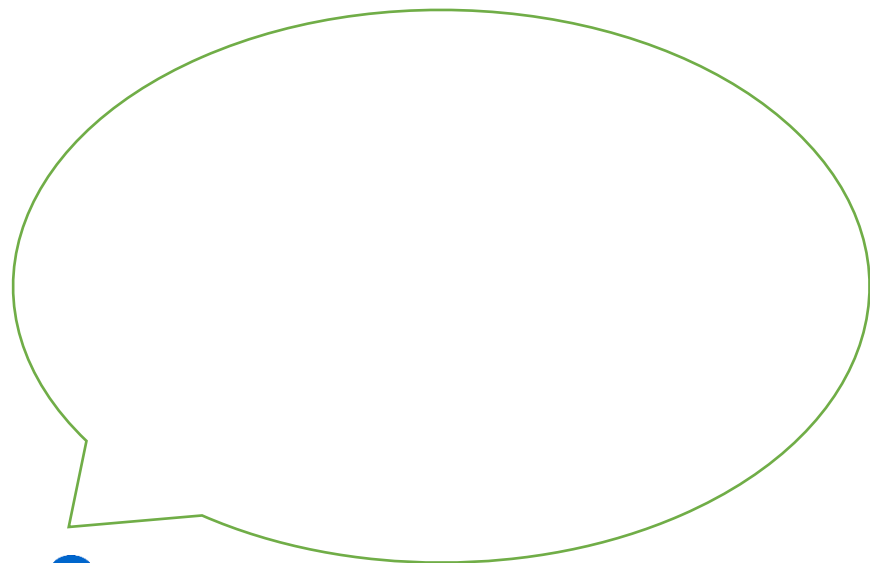


相手

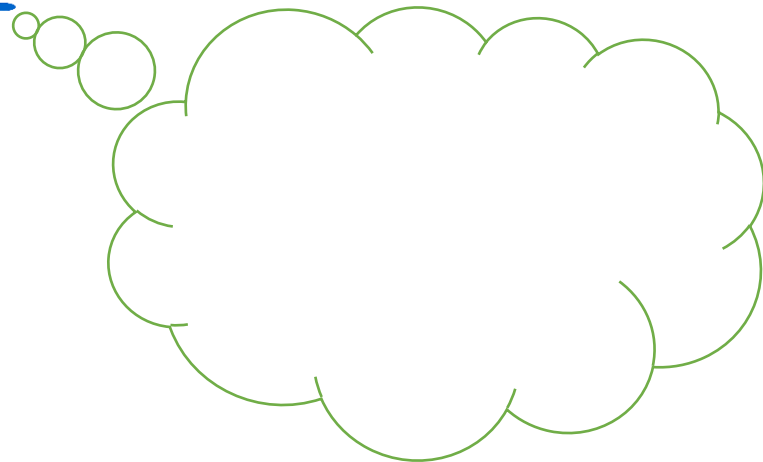
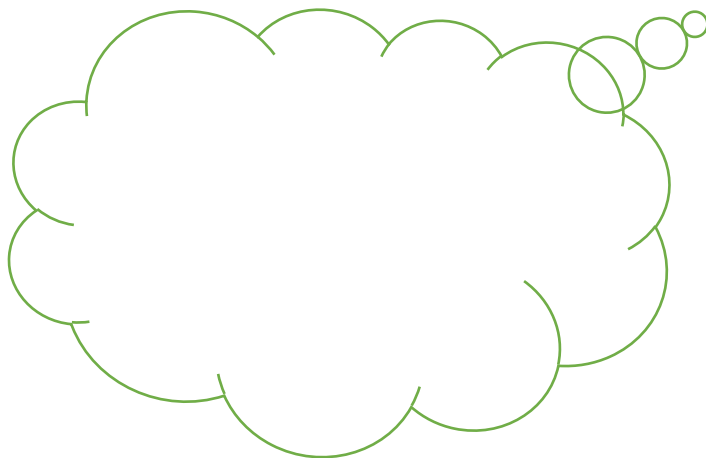
きっかけ(原因になったこと)



自分



相手



振り返りシート

きっかけ(原因になったこと)

いつ

どこで

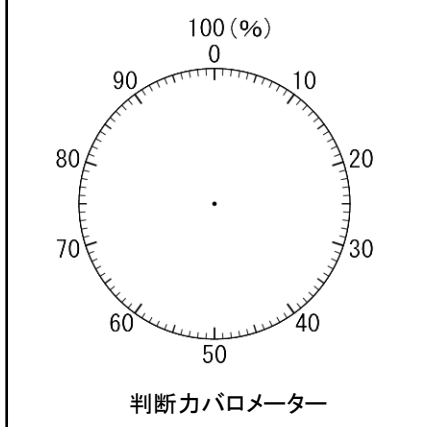
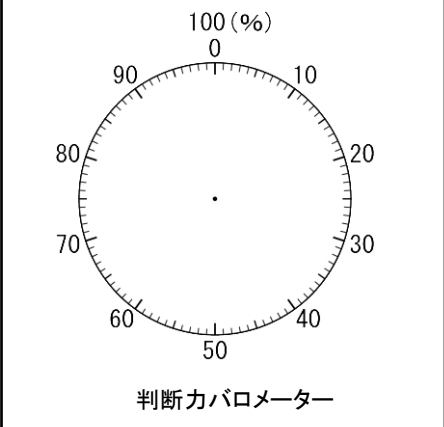
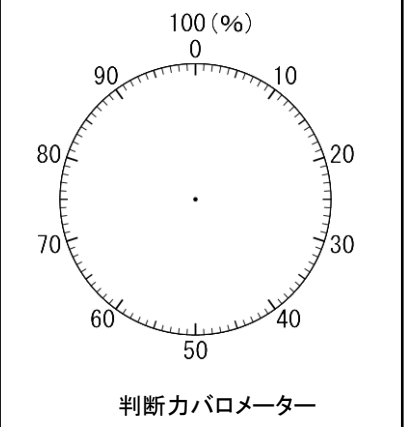
状況



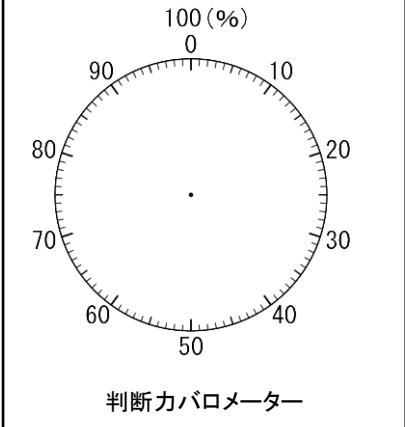
行動(何が起こったのか、何をしたのか)



結果(どうなったのか)



今はどう思っているのか



どうしてこのような問題が起こるのか

- ・
- ・
- ・
- ・

どのようなことを望んでいるのか



解決策

その1



誰と どのような時にできそうか

その2



誰と どのような時にできそうか

その3



誰と どのような時にできそうか