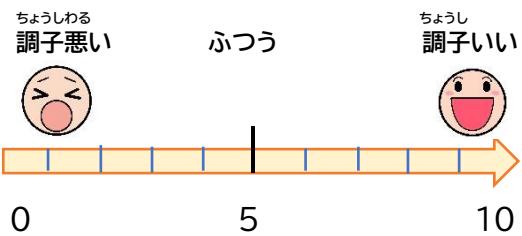


月 日 () 来室時刻 : なまえ
名前()

振り返り&解決シート

いま じょうたい
今の状態は?

からだ



生活習慣について

○睡眠

(よく眠れた・寝た気がしない・眠れない)

昨日寝た時刻 時 分

今朝起きた時刻 時 分

○食欲 (ある・ふつう・ない)

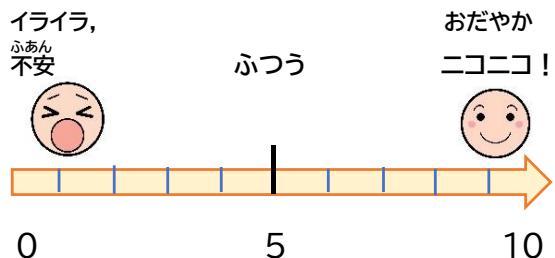
朝食 (いつもどおり・少し・食べなかった)

昼食 (いつもどおり・少し・食べなかった)

からだ 身体について (体温 . °C)

○気になることや悩んでいることは?

こころ



学校生活について

○気になることや悩んでいることは?

振り返り & 解決シート

どうなりたい？（未来の健康な自分のイメージは？）



今のこの状態よりもよかつたときのことを思い出してみよう。
今と何が違うのかな？（思いつくことを具体的に書いてみよう。）

- _____
- _____
- _____

今までできていた
ことから
考えてみよう！

未来の健康な自分に近づくために、
今の自分にできそうなことは？

- _____
- _____
- _____



これならできそう！
と思うことを
「〇〇する！」という
形で書いてみよう。