

一週間の振り返りシート

- 使い方■
- ① 出来事のタイトルを書く(日付を書くのもおっけー)
 - ② その時感じていた感情を書く
 - ③ その感情を感じた理由を書く
 - ④ その出来事から学んだこと、気付いたことを書く

日付:
今週は、
『
』
という一週間だった。

出来事				
感情				
感情の理由				
学び 気付き				
出来事				
感情				
感情の理由				
学び 気付き				