

「いまの困りごと、
ひとりで抱えなくていい」

未来を見据えて気持ちを整理できるシート

ゆっくりで大丈夫。一緒に考えていきましょう

行政書士 田中慶事務所

Mail : mail@office-tanakakei.com

Tel : 06-4400-8748



＼ 今の気持ちをゆっくり整理してみませんか ／

うまく言葉にならなくても大丈夫。書けるところだけでOKです。

● 今日感じていること・困っていること

● できたこと / 良かったこと (小さなことも◎)

● 気になること・心配ごと

少しだけ、未来のことも言葉にしてみましょう。
答えがなくても大丈夫。思いついたことだけでOKです。

1ヶ月後、こうなっていたらうれしいこと

半年後、こうなっていたい姿

そのために、明日できる小さな一歩

※ このシートは、迷ったときに戻れる場所です。
必要なときに開いてくださいね。