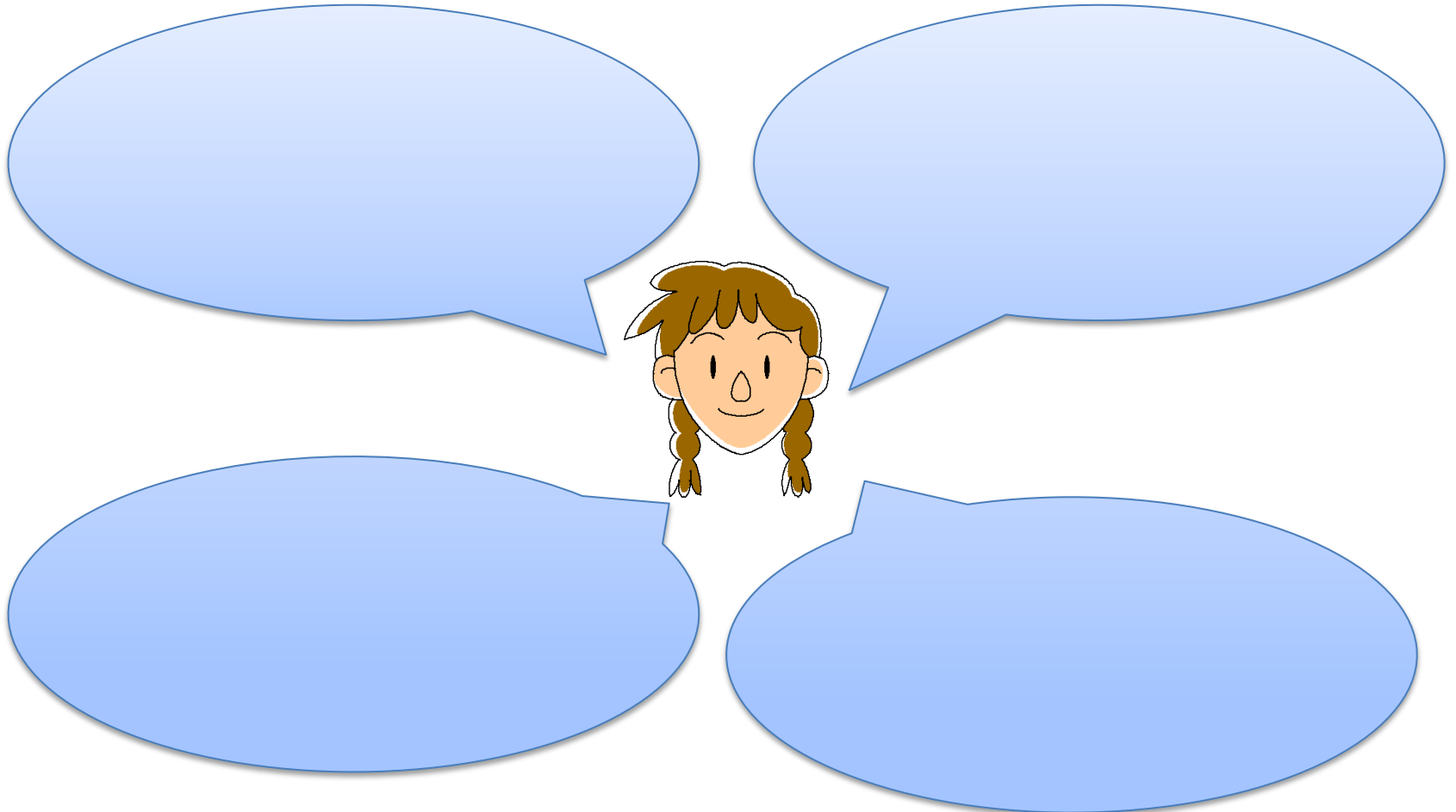


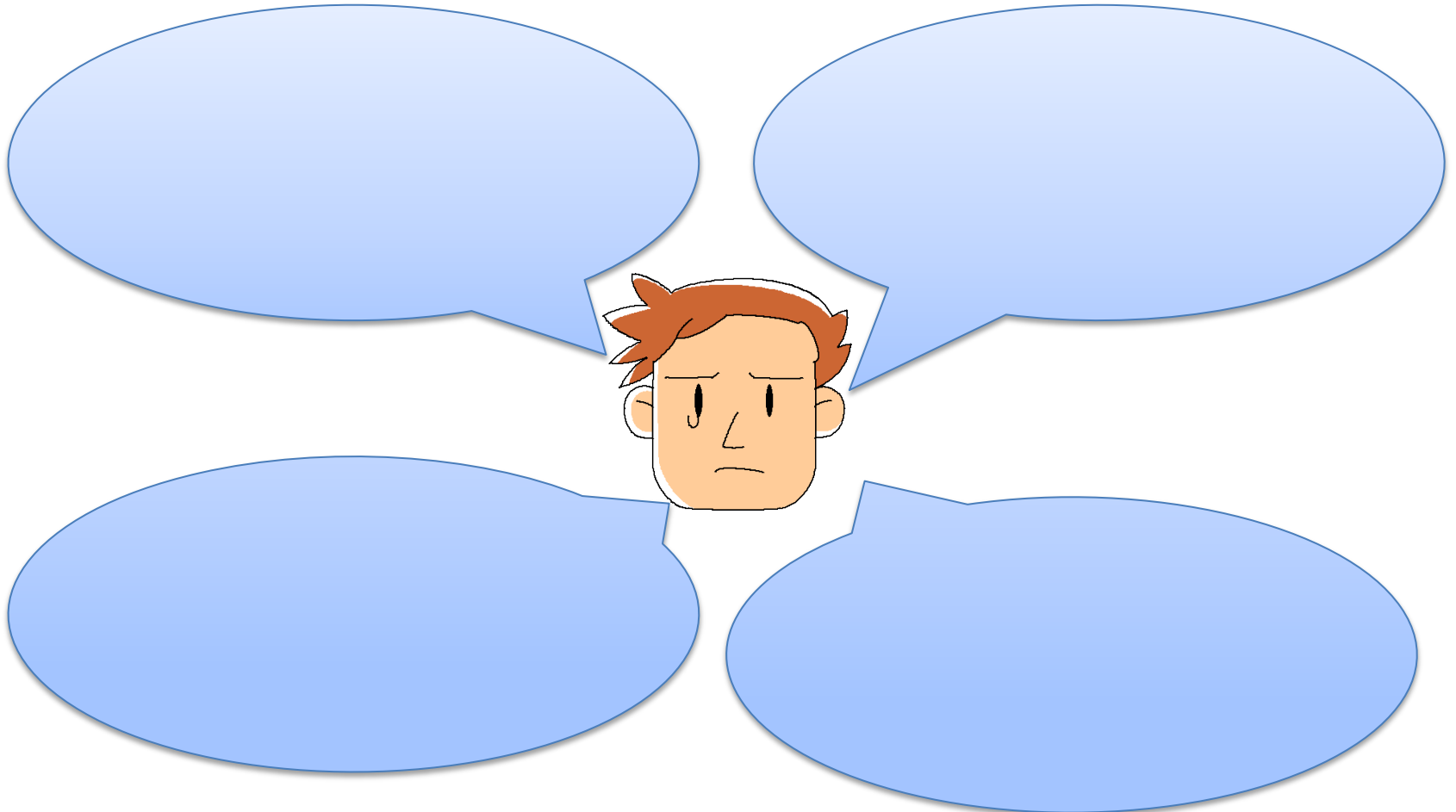
# あなたの「ほめる」を探してみよう

あなたは、自分のどのようなところが、よいところだと思っていますか。



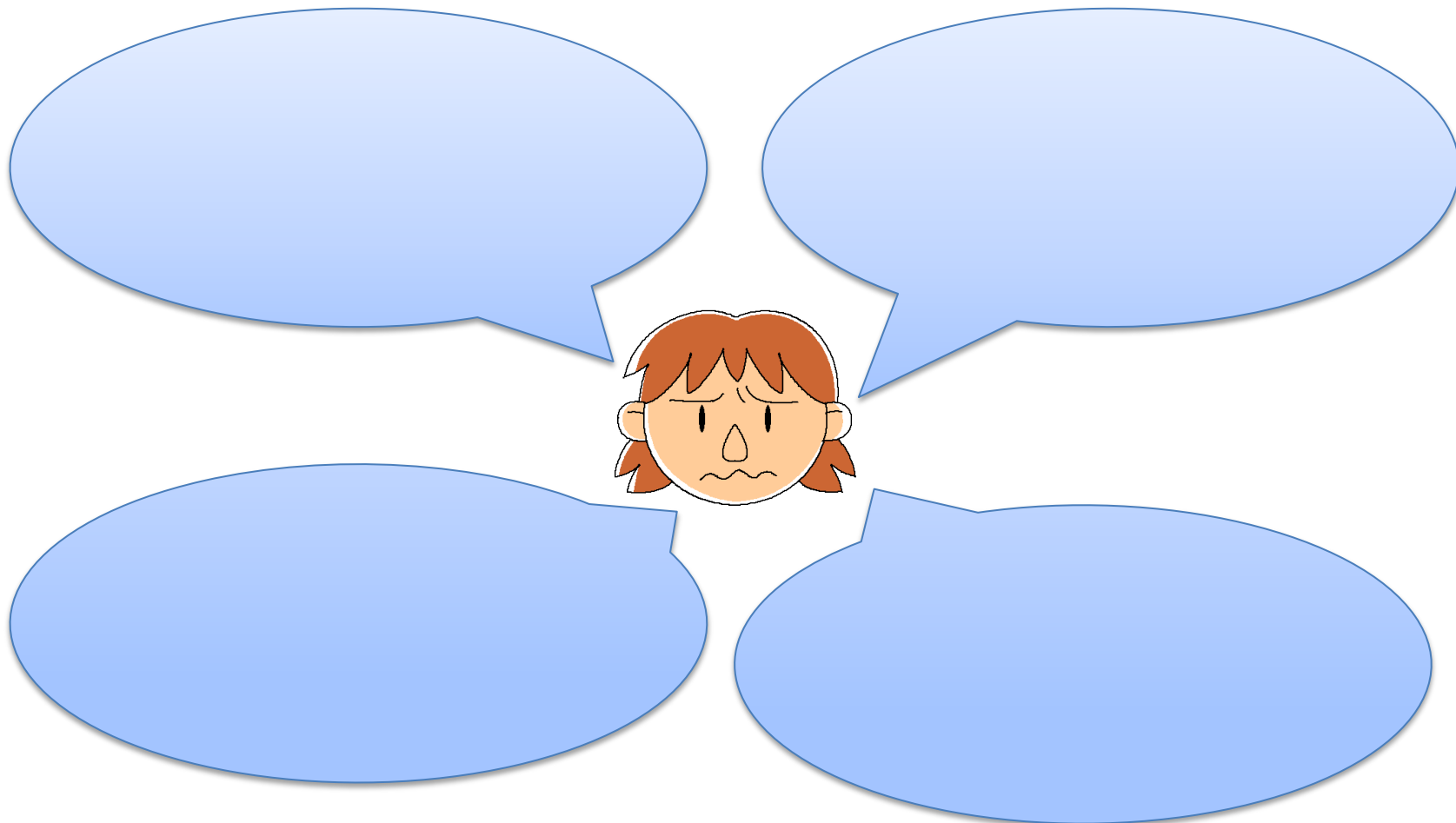
# あなたの「心配」を探してみよう

あなたは、自分のどのようなところが、心配だと感じていますか。



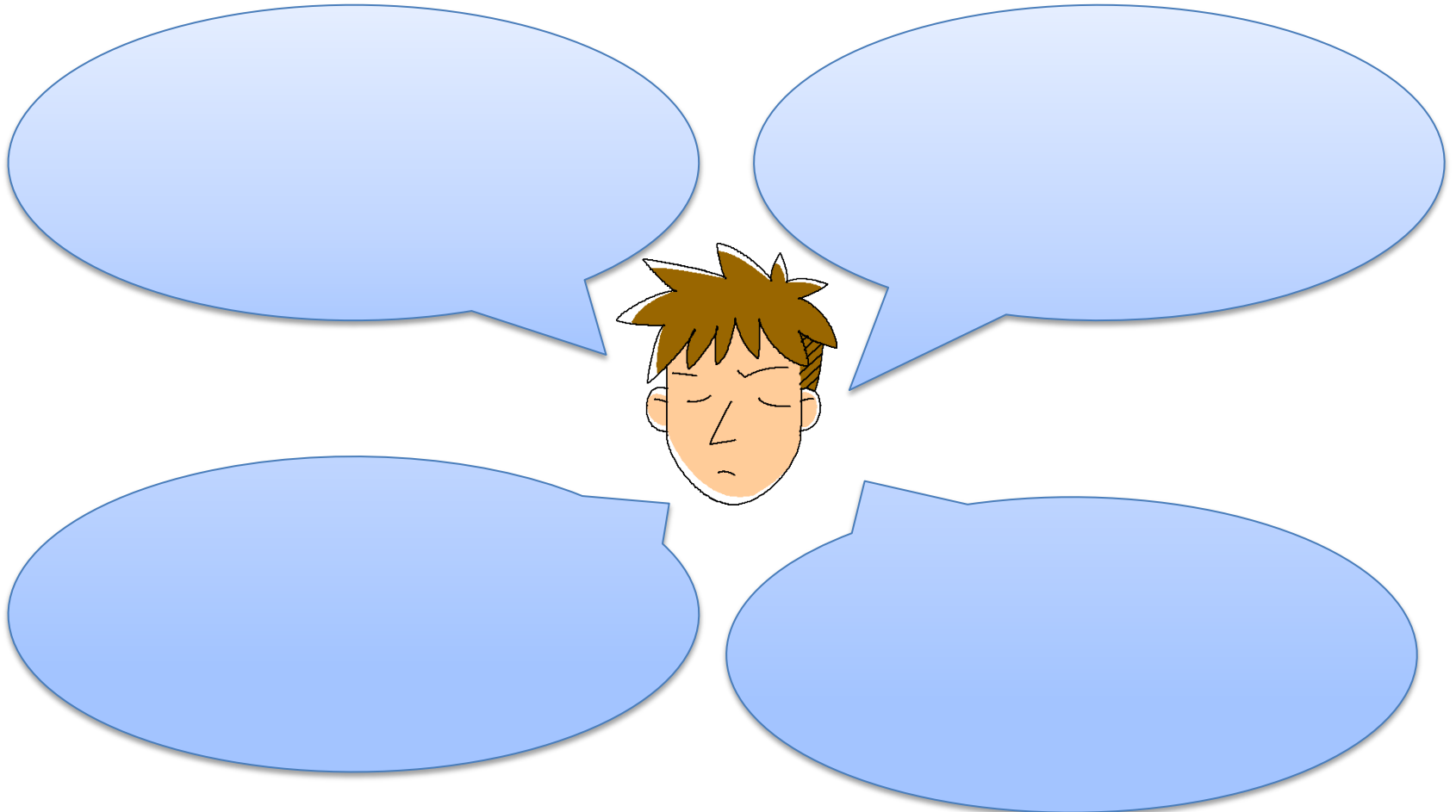
# あなたの「嫌い」を探してみよう

あなたは、自分のどのようなところが、嫌だと思っていますか。



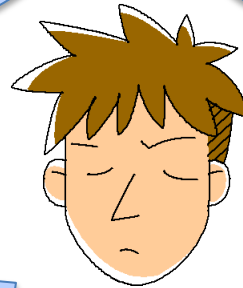
# あなたにとってのリラックス

あなたは、どのようなことをしていると、リラックスした気持ちになりますか。



# あなたにとってのリフレッシュ

あなたは、どのようなことをすることで、リフレッシュできますか。



# あなたが「楽しい気持ちになるもの」

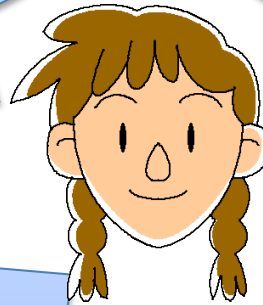
あなたが、楽しい気持ちになるために……。

楽しい気持ちになる場所

楽しい気持ちになる行動

楽しい気持ちになる人

楽しい気持ちになる言葉



# あなたが「嫌な気持ちになるもの」

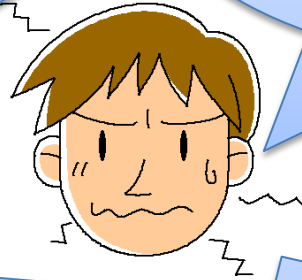
あなたが、嫌な気持ちになるのは……。

嫌な気持ちになる場所

嫌な気持ちになる行動

嫌な気持ちになる人

嫌な気持ちになる言葉



# こんな方法で解決できるかもしれない

あなたが取り組む問題はどのようなことですか。  
その問題を解決するための方法を書き出してみましょう。

私の問題

人からアイデアをもらう

尋ねた人は:

問題解決の方法として教えてくれたことは: