**振り返りシート**

氏名

平成　　　　年　　　　月　　　　日

|  |
| --- |
| ＜テーマ＞＜ポイント＞①②③＜感想＞＜今後の目標＞①②③＜気分＞セッション前（例：不安　80％　など）セッション後（例：満足　70％　など） |