**振り返りシート**

氏名

平成　　　　年　　　　月　　　　日

|  |
| --- |
| ＜テーマ＞  ＜ポイント＞  ①  ②  ③  ＜感想＞  ＜今後の目標＞  ①  ②  ③  ＜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） |