

今月の振り返り

月 日 ~ 月 日

今月の3つのハイライト

今月あった出来事とか経験とか

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

ポジティブなこと（達成や前進とか）

気づきや学んだこと

ネガティブなこと（困難や挫折とか）

自分のココは褒めてやりたいと思うことは？

感謝したい人や出来事がありますか？

次はもっと良くしたいことはありますか？

今月の評価

健康	☆☆☆☆☆	成長	☆☆☆☆☆
仕事	☆☆☆☆☆	支援	☆☆☆☆☆
周囲	☆☆☆☆☆	幸運	☆☆☆☆☆

自分が前に進める「嬉しい」言葉

今月の漢字

他者からのフィードバックや気づいたメモ

来月の私のテーマ

週ごとの主な予定やイベント

WEEK 0

WEEK 3

WEEK 1

WEEK4

WEEK 2

WEEK5

タスクを思いつくままブレスト

来月のチャレンジ枠



ハードルの低い着手できそうなこと

自分の健康のためにやること

自分の仕事やキャリアのためにやること

周囲（家族・友人など）との関係のためにやること

自分の価値観で求める成長のためにやること

来月のゴール設定

来月の自分へエール

GOAL 1

GOAL 2

GOAL 3