

生活改善・自己対話シート

月/日

学籍番号

氏名：

自分のライフポートフォリオを見て、自分の生活（飲食・休息・活動）を客観的に見て課題（＝何とかしたい）というものを考えてみよう。自己と対話しながら書いてみよう。

A 自分の生活や健康について「これ何とかしたい（＝課題）」を考えるために

チェックしてみよう（いくつかでも）。

- ☐ 食事について ☐ 時間の使い方について ☐ 睡眠について ☐ 姿勢について
☐ 学習について ☐ スマホについて ☐ コミュニケーションについて
☐ 身だしなみについて ☐ 排便について ☐ 生理痛について ☐ ニキビについて
☐ 眠気について ☐ 肩こりについて ☐ 貧血について ☐ 目について
☐ 冷え性について ☐ 口内炎について ☐ 頭痛について ☐ 疲れについて
☐ 腰痛について ☐ アレルギーについて ☐ 胃腸の症状について ☐ ほか

B 改善したい「課題（＝なんとかしたい）」を『一つに絞り』具体的に書こう。

そしてそれがどうなりたいのか、を文字で書いてみよう。

1) 何を改善したいの？（A から選んでそのまま書いても OK）

1 ‘) それ今はどうなの？ 具体的に書いてみよう

2 （改善して）それ、どうなればいいの？