

記入用

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

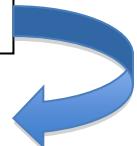
チェックしてみよう（いつくでも）。

- 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 ') それ今はどのなの？ 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？