

① 目標／主訴

Blank box for goal/main complaint

⑥ 目的(理想の自分)

Blank box for purpose (ideal self)

② 今やっていること

Box for current actions



③ 理由／期間／結果

Box for reasons/duration/results (dashed border)



⑦ これからも心がけていくこと

Box for things to continue doing



⑨ 具体的な行動リスト

Large box for specific action list

④ 改めた方がいいと思っていること

Box for things to be changed



⑤ できていない理由

Box for reasons for not doing (dashed border)



⑧ これからやっていくこと

Box for things to do from now

