

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

Dashed box for reasons, duration, and results.



⑦ これからも心がけていくこと

Box for things to continue to be mindful of.



⑨ 具体的な行動リスト

Large box for a specific action list.

④ 改めた方がいいと思っていること

Box for things that need to be changed.



⑤ できていない理由

Dashed box for reasons for not doing it.



⑧ これからやっていくこと

Box for things to do from now on.

