自分に自信が持てるレッスン⑩　ワークシート

年　　月　　日（　　）なまえ

自分の心の中を書き出してみよう

例を参考に、
まず◯の中にテーマを書いて、
クモの巣のように広げてね。

（例）

書き出してみよう