

お名前：
ハプロ：

記入日

1 「変えたいけど、変えられない」「直したいけど、直せない」と思うことは何ですか？

2 それを「変えたい」と思うのは、なぜですか？

3 自分を変えたとしたら、何が変わる／どんな影響があると思いますか？（二次的な変化）

4 どうすれば、変えることができると思いますか？

5 ひと言発見・感想