

お名前：

記入日

ハプロ：

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