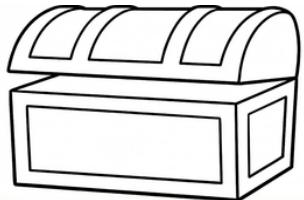
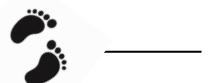


すす
進める順番 じゅんばん もくひょう
目標→1ヶ月後→来週→きょう
あした
今日か明日→いまの気持ち
きも

①たどり着きたい目標は？



②1ヶ月後はどうなっていたら最高？



⑤いまの気持ちは？
例) やるぞ！ちょっと不安



③そのために、来週やってみたいことは？



④今日か明日にできる、
すごーく簡単なことは？



つか
疲れたら、1段目にもどって休憩することもできるよ
のぼ
ゆっくりでも、登り続ければ必ず景色は変わるよ
づぶ
かなら
けしき
か

