【お悩み整理シート】

※下記の質問に答えることで、ご自身のお悩みを整理しましょう

●「仕事あるいは学校」での悩みはなんですか？

●「仕事あるいは学校」での悩みが解決したら、あなたの未来はどうなっていますか？

●「友人関係」での悩みはなんですか？

●「友人関係」での悩みが解決したら、あなたの未来はどうなっていますか？

●「家族や恋人関係」での悩みはなんですか？

●「家族や恋人関係」での悩みが解決したら、あなたの未来はどうなっていますか？

●「上記以外」の他の悩みはありますか？あればそれはなんですか？

●「上記以外」の他の悩みが解決できたら、あなたの未来はどうなっていますか？

●「仕事あるいは学校での悩み」「友人関係での悩み」「家族や恋人関係での悩み」
「上記以外の悩み」の中で一番の悩みはどれですか？

●その悩みを選んだのはなぜですか？

●それぞれの悩みに対してそれを解消しようと取り組んだことはありますか？
あれば具体的にどんなことをしましたか？

●それぞれの悩みに対して、それを解消しようと取り組んだ結果はどうなりましたか？

●それぞれの悩みを解消するために、今後何をすれば良いと思いますか？