

優先順位を決めて、はじめの一步を踏み出そう！

ここまでたくさんのことを考えてきました。本当にお疲れさまです。
あともうひといきがんばって、何から考えればいいのか、何から行動したらいいのかを
決めていきましょう！

6で書き出した行動と、7-1で書き出した行動を後押しするものを見比べてみてください。
7-1の後押しがあっても、どうがんばっても今はできないことをまずは置いておいて
「できる」ことに目を向けます。

その中から、優先順位を決めて、一番最初にやることを書きましょう。
ここまでがんばって考えてこれたあなたなら、絶対に一步踏み出せます！

【最初の行動は…】

行う行動は… _____

それをいつ行いますか？

月 日 曜日 時ころ

どこで行いますか？

誰と行いますか？（いる場合）

さんと