振り返りシート

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿　日付 ＿＿＿＿＿＿＿＿

1 のこった10枚を書きうつす （5つの山で2枚ずつ）



番号は表のいちばん下　**色**は裏の色

❶ カードの**番号**を四角に　❷ **言葉**を線の上に
❸ 裏の**色**に○

見本　M-002　新しいことを始めている　赤 橙 緑 青

意味・目的	M-	赤 橙 緑 青	M-	赤 橙 緑 青
心・感情	E-	赤 橙 緑 青	E-	赤 橙 緑 青
身体・健康	B-	赤 橙 緑 青	B-	赤 橙 緑 青
関係・つながり	R-	赤 橙 緑 青	R-	赤 橙 緑 青
環境・空間	V-	赤 橙 緑 青	V-	赤 橙 緑 青

2 裏返して、色の数をかぞえる 10枚を裏返して、それぞれの色が**何枚あるか**を書きます。足して10枚になればOK。

赤	橙	緑	青
ドーパミン	エンドルフィン	セロトニン	オキシトシン
ワクワク・期待	一体感・爽快感	おだやか・安定	ぬくもり・つながり
□枚	□枚	□枚	□枚

3 10枚をながめて、気づいたことを書く

ヒント　いちばん多い色は？　意外だった1枚は？　おしかった1枚は？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

4 大事な5枚をえらぶ 色のかたよりも見ながら、10枚から**5枚**にしぼります。書き方は**1**と同じ。（3つの山で遊んだときは3枚）

1	□	赤 橙 緑 青	2	□ 赤 橙 緑 青
3	□	赤 橙 緑 青	4	□ 赤 橙 緑 青
5	□	赤 橙 緑 青		

5 5枚の言葉で、「わたしの幸せは、」の一文をつくる 言葉は少し変えてもOK。**うまくまとめなくて大丈夫。**

見本　わたしの幸せは、目標に向かいながら、心から笑えて、しっかり眠れて、
頼れる人と帰りたい場所があること。

わたしの幸せは、

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

© 株式会社Fungii