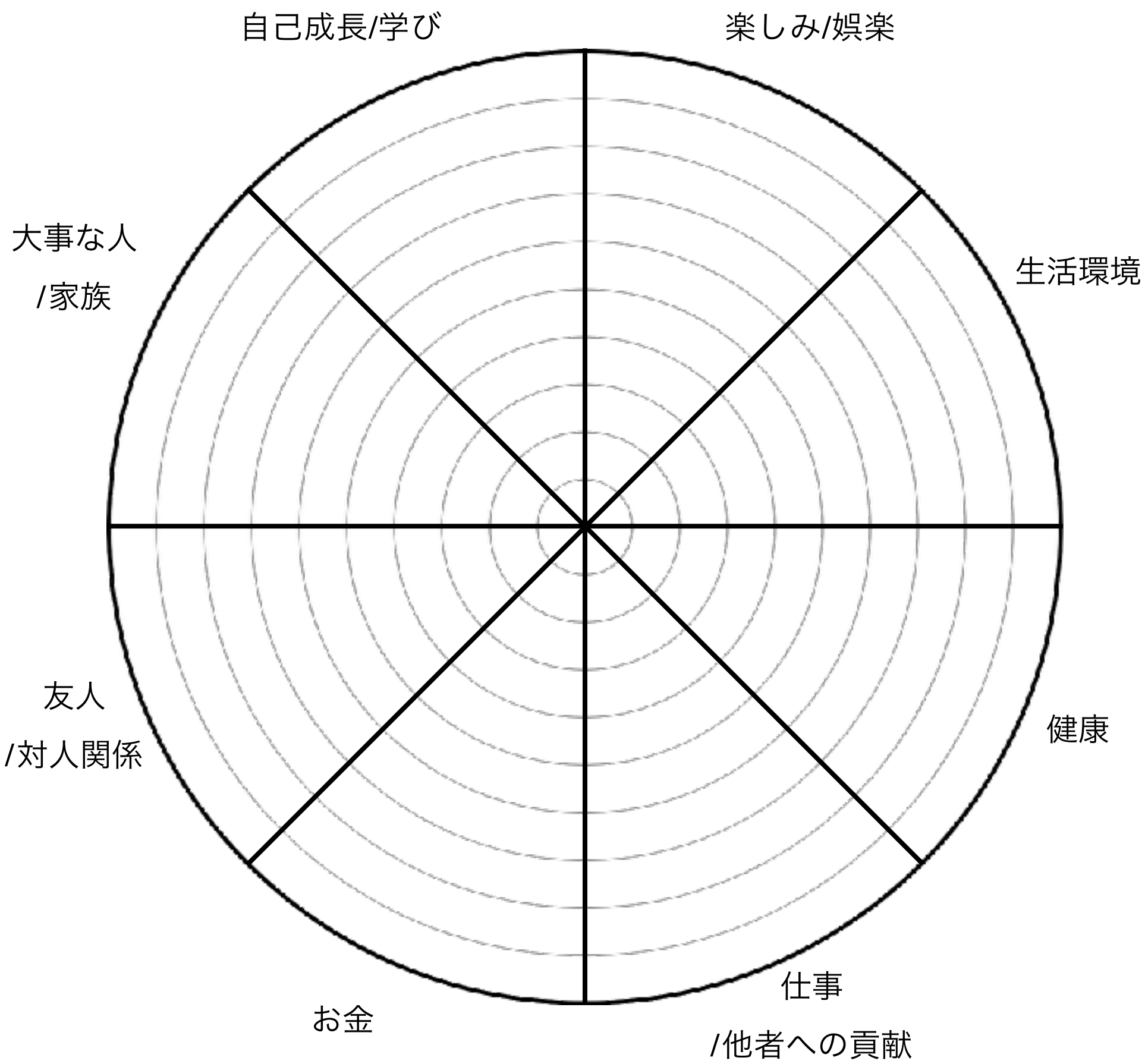


5 分間コーチング！

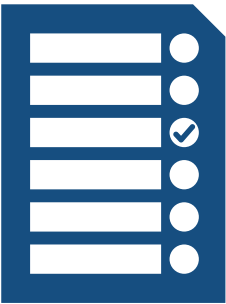
"グズもや"スツキリ！シート



自分の人生を次の8つの分野からみて
今現在の満足度を0～10の間で示してください。



5 分間コーチング！



"グズもや"スツキリ！シート

8つの分野	評価/10	現状分析（できていること・今後の課題）
楽しみ/娯楽		
生活環境		
健康		
仕事/他者への貢献		
お金		
友人/対人関係		
大切な人/家族		
自己成長/学び		