

記載日

お名前

4S 統合ワークシート

転機 (Transition)

状況 (Situation)

自己 (Self)

支援 (Support)

戦略 (Strategies)

- ①戦略に書き込んだ中から最も負担の少ない最初の鍵を選びます。
- ②明日の予定表 (スマホやスケジュール帳) に、その選んだ行動を自身に向き合える「15 分※」として確保し、予定をブロックしましょう。