

自我成長プログラム記録表

100点用

スタート → () 年 () 月 () 日 () 曜日

() 年 () 組 () 番・氏名 ()

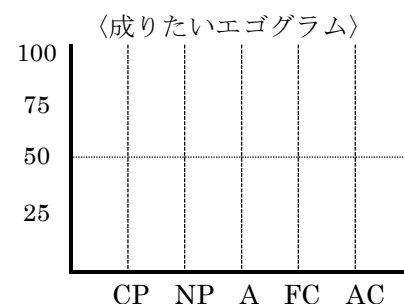
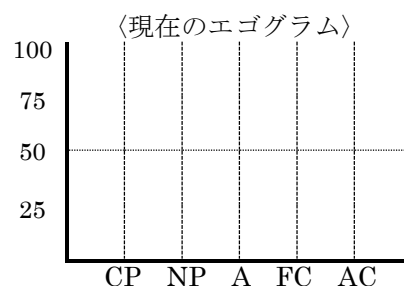
1 上げたい自我状態の部分を、一つだけ選び○をつける。

CP NP A FC AC

2 NO.1 自我成長プログラムの行動（例）の中から、 あなたの自我状態を上げるための行動を**3つ**選び、 下記の表に**記入**する。

※ a・b・c それぞれの行動は、できそうなものを選ぶと良い

a	
b	
c	



3 自我成長プログラム実施表

※上記 a・b・c の行動で、実行したものに○印をつける。

	月 日	a	b	c		月 日	a	b	c		月 日	a	b	c		月 日	a	b	c
1	/				16	/				1	/				16	/			
2	/				17	/				2	/				17	/			
3	/				18	/				3	/				18	/			
4	/				19	/				4	/				19	/			
5	/				20	/				5	/				20	/			
6	/				21	/				6	/				21	/			
7	/				22	/				7	/				22	/			
8	/				23	/				8	/				23	/			
9	/				24	/				9	/				24	/			
10	/				25	/				10	/				25	/			
11	/				26	/				11	/				26	/			
12	/				27	/				12	/				27	/			
13	/				28	/				13	/				28	/			
14	/				29	/				14	/				29	/			
15	/				30	/				15	/				30	/			
小 計					小 計					小 計					小 計				
															合 計				