

いままで頭の中でやってきたことを

今日からは体の外でやるシート

①頭の中だけで繰り返しやってることを書き出してみよう

②体の外でやるとしたら何ができるかを書き出してみよう

③実際に体の外でやってみて学んだことを書き出してみよう
