課題（すること）：

(1) はじめの状態（ようす） —— 以前（まえ）はどうだった？　　年　　月　　日

(2) おわりの状態（ようす） —— 今（いま）はどうなっている？　　年　　月　　日

(3) 変（か）わりよう —— (1)と(2)で自分はどう変わった？

(4) 次の課題（すること） —— 次は何に挑戦（ちょうせん）する？

(c)2007 天地人研究所（株）