★ チャレンジ記録メモ ★ No.(　　)

こうなりたいな目標:

月 日	人 （だれと）	場所 （どこで）	活動 （何をした・何を話した）	不安きんちょう度 1～5

不安きんちょう度

高い 5:ものすごくこわい・ものすごくキンチョウ ムリ

4:かなりこわい・かなりきんちょう

3:すこしきんちょう

2:ふつう・へいき

1:らくちん

※ 欄が足りない時は裏に書いてください