名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　記入日　２０　　年　　月　　日

YSメソッド前後の変化の発見

F01

〇箇条書き　〇左と右対応

YSメソッドを始める前	現在
（例）・夜、眠れなかった。 →	・眠れるようになった。