

5日間日記

毎日起こったできごとを書き出してみよう。どう感じたかも書いてみよう。
そうすると、自分がどんなことでなやみやすいのかわかってくるよ。
そして、キミの“感情へのきつき”（自分がどう感じているのかわかること）も進化するんだ。



今日から5日間、次からのページの白いわくの中をうめていこう。
もし、そうしたほうがやりやすければ、また、おもしろいと思ったら、べつのノートに日記をつけてみるのもいいかも。

1日目

ここにはどんな気分が
フェイスマーク☺☹☺☹をがいても、
1から10で気分を
あらわしてもいいよ。

目つけ

天気

ぜんたいの感じ

ようび

今日起こったこと

よかったこと

イマイチだったこと

心の中にあるなやみをなんでも