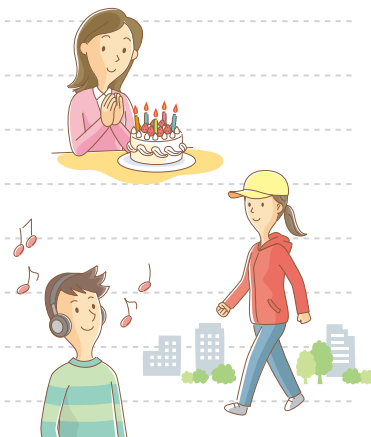


生活の記録













これまですごしてきた日々の積み重ねは、今のあなたの価値観に大きな影響を与えていることでしょう。そして、これから経験し感じる事が、あなたの考え方や価値観を変えるきっかけになるかもしれません。そこで、いつ、どんなことがあって、どう感じたか。今後の日々の生活について記録してみましよう。記入欄には、あなたの価値観を左右する主なカテゴリと、そのときの気持ちを記すマークを用意しました。日々の生活を記録し、振り返ってみることで、あなたが大切にしたいことが見つかったり、周りの人と話すきっかけになるかもしれません。また、継続して書いていくうちに、数か月前とは違ったあなたに出会うきっかけになる可能性もあります。



















































● カテゴリ説明





























































-  ニュース・情報
-  人
-  趣味・仕事
-  ライフイベント
-  からだ・エクササイズ
-  食事
-  治療
-  その他

● 記入例

〇年〇月〇日	       	   	近くの公園を散歩。昨日より早に歩いて回復を実感。
--------	--	---	--------------------------

日付	カテゴリ	気持ち	できごと
	       	   	
	       	   	
	       	   	
	       	   	

生活の記録

日付	カテゴリ	気持ち	できごと
	       	   	
	       	   	
	       	   	
	       	   	
	       	   	

過去の記録と比較して、気づいたことや、これから取り組んでみたいことはありますか？