

年 月 日 (天気： ) (気分： )

<できたこと>例：お皿を洗うことができた

<今日の出来事>例：一日中寝てしまった

<思ったこと>例：私はダメな人間だ

<改善思考>例：できていることもある。自分の特性に合った  
対策で自己肯定感を高めよう！

●気づいたこと：

---

---

●今日の感謝：

---

---

●今日のリラックス：

---

---