今日のじぶんノート

書いて、心を整える。

MY LITTLE JOURNAL

DATE　　月　　日　　WEATHER



- 正解はありません。うまく書こうとしなくても大丈夫です。

01 ✦ 今日の「よかった！」

うれしかったこと、楽しかったこと、ちょっとワクワクしたこと。

02 ♥ 心から伝えたい「ありがとう」

お父さん、お母さん、家族やたいせつな人へ、小さな「ありがとう」を思い出してみて。

03 心の中のモヤモヤ

イライラ、不安、だれにも言えないこと。書きたくないところは空白でOK。

04 何を書いてもOK。心の落書き

叶えたいこと、今考えていること、好きなもの。思いつくまま、何を書いてもOK。

今日のひとこと

うまく書けなくても大丈夫。ひとことだけでも、白紙でも、それが今日の自分。

夢を、もっと自由に。
夢つむぐ学校