

心豊かに
元気いきいき!

『3つの良いこと日記』 書き込みシート

例 その日にあった良いことを思い出そう!

1. 例. お天気がよかった



なぜそれが良かったかを考えよう!

例. 光が差し込んで、心が落ち着いたから

2週間続けてみましょう!

1日目

その日にあった良いことを思い出そう! なぜそれが良かったかを考えよう!

1.



2.



3.



2日目

その日にあった良いことを思い出そう! なぜそれが良かったかを考えよう!

1.



2.



3.



3日目

その日にあった良いことを思い出そう! なぜそれが良かったかを考えよう!

1.



2.



3.



4日目

その日にあった良いことを思い出そう! なぜそれが良かったかを考えよう!

1.



2.



3.



5日目

その日にあった良いことを思い出そう! なぜそれが良かったかを考えよう!

1.



2.



3.



6日目

その日にあった良いことを思い出そう! なぜそれが良かったかを考えよう!

1.



2.



3.



7日目

その日にあった良いことを思い出そう! なぜそれが良かったかを考えよう!

1.



2.



3.

