



10日間、こころの元気度を記録してみましょう

1. 10日間分の日付をいれましょう
2. 今日のこころの元気度をハートマークで表しましょう

「絶好調！」の日は3つ、「普通」の日は2つ、「あまり元気がない」日は1つ、塗りつぶす。「かなり不調の日」は塗りつぶさない。

3. こころの調子をメモしましょう

1/7		朝、スッキリめざました！
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

➡ ハートマークがゼロの日が1週間以上続いたら相談窓口へ