3行日記（自律神経を整えよう！）

年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること

3行日記（自律神経を整えよう！）

年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること
年　月　日（　）	年　月　日（　）
1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと	1. 今日1番失敗したこと,嫌なこと,体調が悪いこと
2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！	2. 今日一番感動したこと・嬉しいこと！
3. 明日の目標・関心のあること	3. 明日の目標・関心のあること