

☆ わたしのトリセツ ☆

氏名()

作成日(年 月 日)
更新予定(年 月 日)

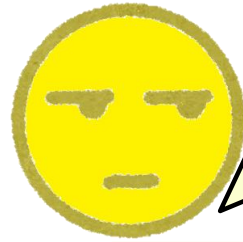
自分の気持ちが安定しているとき
(すっきり青信号)

少し注意が必要
(イライラ黄色信号)

とても注意が必要
(怒っているよ赤信号)



どんな状態?
.



どんな状態?
.



どんな状態?
.

私のすること

周囲に
してほしいこと

周囲に
してほしくない
こと

《大きな目標》

.