
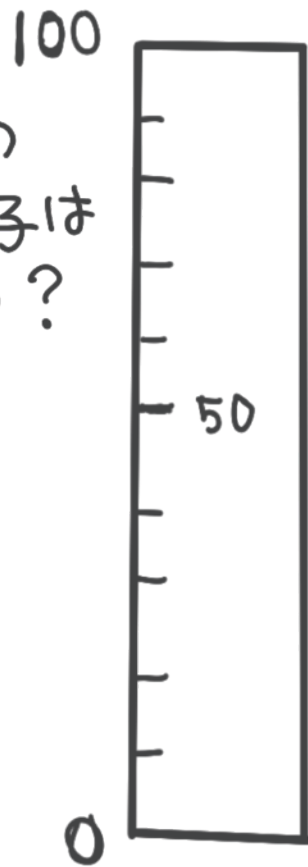


見える化 


こころとからだのメーター日記

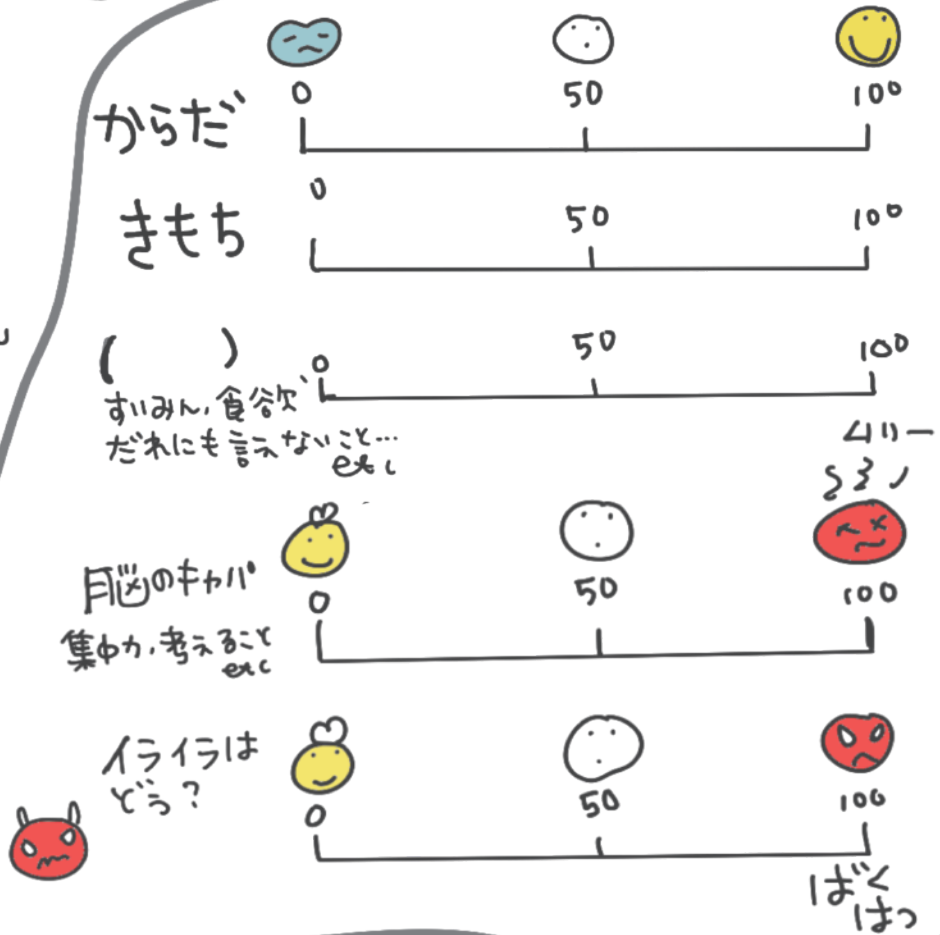
年 月 日

① 今日の調子はどう？



まんたん

② 調子のなかみを試みる 



③ 今日のストレス



だめ〜

