



あなた自身のことを書きましょう

# ご機嫌なママが、一番の安心材料

このシートだけは、いつでも・何度でも使ってね

ひとり反省会が始まったら：

① 気づく



② 紙に出す

自分を責める前に、  
まず書き出す



③ 終わりにする一言：

例：③『もう十分がんばった』

あなた自身のこと、いつでも LINE で話してね

