

3 心を整理する 3つのステップ

1. 気持ちを選ぼう

あなたが感じた「気持ち」に近いものを、8つの色（感情）から選んでください。自分の気持ちに向き合うだけで心がほっとなりますよ。



日記を書く
時間がない時は、
「気持ち」を記録する
だけでもOK

2. 気持ちについて 書こう

選んだ「気持ち」で
アプリのビジュアルが
変化！

「気持ち」を言葉にしてみましょう。
今の「気持ち」を日記に綴って、
心を整理しましょう。



日々の気持ちの
変化を記録し、
自分自身を見つめ直す
きっかけにしよう。



写真も日記と
一緒に記録

3. 「心の道しるべ」を 読もう

心の拠り所となる「心の道しるべ」も
読んでみよう。悩んでいるときは、
気持ちが楽になるかも。
あなたの選んだ「気持ち」に合わせた一話が
おすすめされます。
音声でもお楽しみください。

