

# 3 心を整理する 3つのステップ

## 1. 気持ちを选ぼう

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。

