

- 1: 白い四角の枠に気になっているスペースを書きましょう。
- 2: スペースごとに外側から内側に向かって書いていきましょう。

- あなたのモヤモヤ・イライラを気軽に♪
- 改善のためにやってみようと思うこと
- スペースごとのゴール
- 暮らしのゴール

