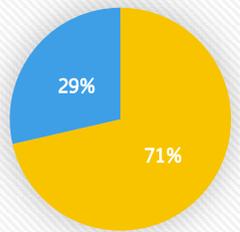


情緒日記

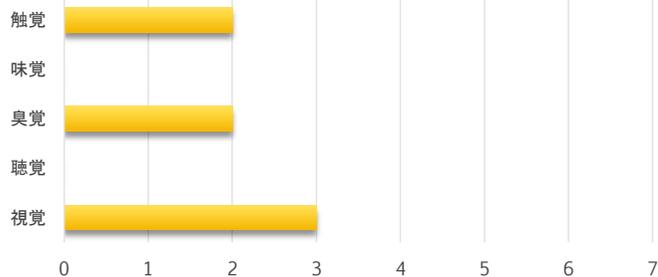
2025年		情緒		五感	場所	出来事や感じたこと			
曜日	日付	ポジティブ	ネガティブ						
月	3月24日	喜び		臭覚	台所	アジのミリン干しを焼く臭いがした。			
火	3月25日	喜び		視覚	近所	暖かくて散歩したら、桜が咲いていた。			
水	3月19日	爽快		視覚	自宅	半月、白い月、きれい			
木	3月20日		嫌い	触覚	自宅	寒い			
金	3月21日	愛しい		臭覚	自宅	カレー粉の臭い、懐かしい			
土	3月22日		怒り	触覚	車	車に白い砂ぼこりたくさん、黄砂か			
日	3月23日	喜び		視覚	車の内	車の温度計 26度、あたたかい			
情緒 集計行		ポジティブ 5	ネガティブ 2	五感 集計行	視覚 3	聴覚 0	臭覚 2	味覚 0	触覚 2
情緒 記入例	ポジティブ	喜び	楽しい	爽快	愛しい	驚き			
	ネガティブ	悲しい	怒り	嫌い	憎しみ				

情緒チャート



■ ポジティブ ■ ネガティブ

五感チャート



1週間振り返り