

いちにち きぶん つよ できごと かんが
一日の気分やその強さ、出来事について考えましょう。

	気分/強さ	出来事
0～2時		
2～4時		
4～5時		
5～6時		
7～8時		
8～9時		
9～10時		
10～11時		
11～12時		
12～13時		
13～14時		
14～15時		
15～16時		
16～17時		
18～19時		
19～20時		
20～21時		
21～22時		
22～23時		
23～24時		

