

5分感情日記テンプレ

今日の気持ち・出来事・感じたこと・明日のひとこと（1週間分）

使い方：毎日5分。空欄をうめるだけでOKです。

気分：当てはまる絵文字や言葉を1つ。 出来事：2～3行。

感じたこと：一言でOK。 明日のひとこと：自分への短い声かけ。

気分	今日の出来事（2～3行）	感じたこと（一言）	明日のひとこと
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

5分感情日記 | 記入例（1週間）

例は参考です。自分の言葉で短く書ければ十分です。

例：50代・在宅ワーク。完璧を目指さず“短く”がコツ。

気分	今日の出来事（2~3行）	感じたこと（一言）	明日のひとこと
月	朝の散歩10分。空が高い。	少し軽い。	夜はスマホ30分前に閉じる
火	家事を最小限に。惣菜を使った。	ラクでいい。	午前中にFP動画1本
水	昔の友人とLINE。笑った。	繋がりは力。	昼に5分の呼吸
木	昼寝20分で回復。	眠いだけ。	歩くのは夕方に
金	固定費を1つ見直し。申込は後日に。	一歩前進。	紙に“やったこと”を書く
土	本を10分。早く寝た。	安心したい。	お風呂で深呼吸
日	やる気が続かず。夕方に散歩。	波があるだけ。	朝に卵と味噌汁