

# 幸せレシピ

Happy Recipe

自分の幸せを知っていますか？9つの項目に書き出してみても、  
自分だけの幸せレシピを描いてみましょう♪絵や写真もOK！

name.

day.

家 House      どんな場所・どんな環境で、住んでいるの？



服 Clothes      どんな服を着て、どんな靴を履いているの？



仲間 Friend      どんな友だち・仲間といるの？なにをしてるの？



食事 Meal      どんな食事を、どういう風に食べてるの？



メッセージ Message      3ヶ月/半年/1年後 (いずれかに○) の自分へ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

for me.

仕事 Work      どんな仕事を、してるの？どんな環境で？



パートナー Partner      どんな人と一緒にいるの？それはなんで？



家族 Family      家族とは、どんな関わり方をしているの？どんな人達？



健康 / 美 Health/Beauty      健康状態は？外見はどんな風？

