

Year in Pixels (イヤー・イン・ピクセル)

1年の毎日に1マス。記録するものと5つの色を決めて、毎晩1マスずつ塗りましょう。

年 _____ 記録するもの _____

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

色の凡例 それぞれの色の意味を書きましょう。気分の例：とても良い、良い、ふつう、低調、つらい。

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

習慣の例：できた、一部できた、休みの日、できなかった、予定なし。点はうるう年の2月29日です。

この1年でわかったこと _____