



あなたが、あなたの心を開くこと。  
2026年は、いつもより  
素直なじぶんを意識してみませんか。  
うれしい、悲しい、好き、おいしい。  
そんな気持ちをそのまま表現してみれば、  
その分だけ、新しい風がふき込みます。  
まずは、誰にも見られない場所で、  
正直な気持ちを書いてみることから。  
じぶんの言葉で書くのが恥ずかしかったら、  
歌詞や詩の力を借りるのもおすすめです。

ほぼ日手帳に書いてみる？

- 素直な気持ちで書く日記。
- 今日の好きな言葉。



※ 縦横それぞれ  
点線に沿って  
お切りください。