

12



Step 2

タイトル

月 日 () 時間目

13



Step 2

タイトル

月 日 () 時間目

memo



Step 3

誰に: _____ 理由: _____



Step 4

自分へのメッセージ: _____



Step 3

誰に: _____ 理由: _____



Step 4

自分へのメッセージ: _____