

今週のあなたへの  
セルフケアメッセージ ー家庭用ー

自分一人で抱え込まないで どんな些細な 悩みでも

困ったときは一人で問題を抱えこまずに周囲に相談したり、手伝ってもらうことも考えてみてください。

2019 March

| 3/25 <sub>mon</sub> | 3/26 <sub>tue</sub> | 3/27 <sub>wed</sub> | 3/28 <sub>thu</sub> | 3/29 <sub>fri</sub> | 3/30 <sub>sat</sub> | 3/31 <sub>sun</sub> |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 6:00                | 6:00                | 6:00                | 6:00                | 6:00                | 6:00                | 6:00                |
| 7:00                | 7:00                | 7:00                | 7:00                | 7:00                | 7:00                | 7:00                |
| 8:00                | 8:00                | 8:00                | 8:00                | 8:00                | 8:00                | 8:00                |
| 9:00                | 9:00                | 9:00                | 9:00                | 9:00                | 9:00                | 9:00                |
| 10:00               | 10:00               | 10:00               | 10:00               | 10:00               | 10:00               | 10:00               |
| 11:00               | 11:00               | 11:00               | 11:00               | 11:00               | 11:00               | 11:00               |
| 12:00               | 12:00               | 12:00               | 12:00               | 12:00               | 12:00               | 12:00               |
| 13:00               | 13:00               | 13:00               | 13:00               | 13:00               | 13:00               | 13:00               |
| 14:00               | 14:00               | 14:00               | 14:00               | 14:00               | 14:00               | 14:00               |
| 15:00               | 15:00               | 15:00               | 15:00               | 15:00               | 15:00               | 15:00               |
| 16:00               | 16:00               | 16:00               | 16:00               | 16:00               | 16:00               | 16:00               |
| 17:00               | 17:00               | 17:00               | 17:00               | 17:00               | 17:00               | 17:00               |
| 18:00               | 18:00               | 18:00               | 18:00               | 18:00               | 18:00               | 18:00               |
| 19:00               | 19:00               | 19:00               | 19:00               | 19:00               | 19:00               | 19:00               |
| 20:00               | 20:00               | 20:00               | 20:00               | 20:00               | 20:00               | 20:00               |
| 21:00               | 21:00               | 21:00               | 21:00               | 21:00               | 21:00               | 21:00               |
| 22:00               | 22:00               | 22:00               | 22:00               | 22:00               | 22:00               | 22:00               |
| 23:00               | 23:00               | 23:00               | 23:00               | 23:00               | 23:00               | 23:00               |
| 24:00               | 24:00               | 24:00               | 24:00               | 24:00               | 24:00               | 24:00               |

今週の反省