

目黒巻

記入日

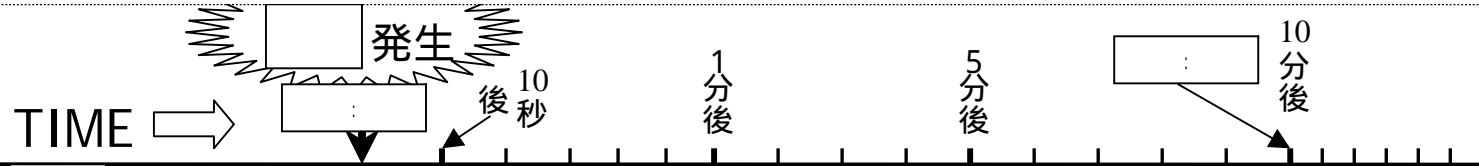
設定

季節 天気

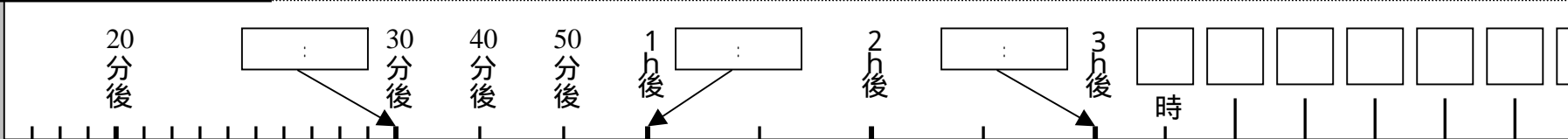
時刻

記入者

立場

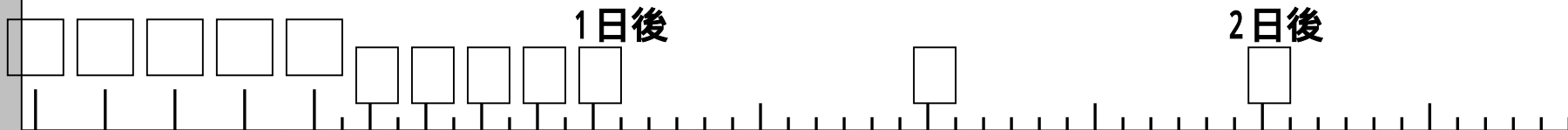


発生時の状況
「どこで何をしていたか」等

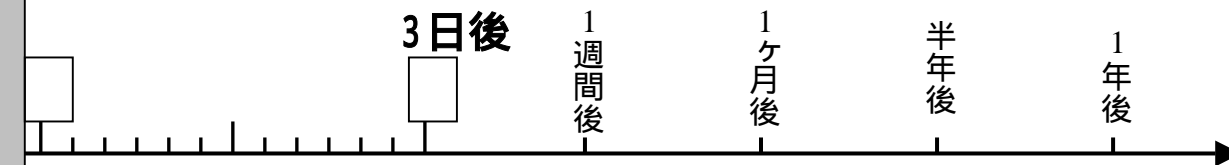


のりしろ

のりしろ



のりしろ



目黒巻の書き方

目黒巻では、自分を主人公にした一つの物語を作ります。

手帳に書き込む感覚で、発生後の自分の状況・行動・気持ちなどを想像し、時間軸に沿って自由に書きこんでください。

