

腰痛日記

B面

年 月 日 曜日 天気			
痛みながらもできたこと	痛みを 忘れたこと		達成度
	痛みを 感じながらも できたこと		達成度
	痛みで ツライながら も できたこと		達成度
やる前の感情		やった後の感情	

腰痛日記

A面

年 月 日 曜日 天気			
やることリスト	絶対やる		達成度
	できれば やる		達成度
	できれば ハッピー		達成度
やる前の感情		やった後の感情	