

今日はどんな一日でしたか？
振り返ってみましょう



伊勢崎市地域包括支援センター



5行日記のやりかた

① 1日の出来事を振り返り
思い出す

②簡単にまとめる

③手で書く



○日記を書くことは、脳全体を使います。
右脳で今日の出来事を考えて、左脳の働きで文字をまとめ
ます。

○寝る前にその日にあったことや良かったことを整理すると
自律神経を安定させます。

気持ちを整え、集中力や記憶力の向上にもつながる
5行日記をぜひ実行してみてください。

5行日記（例）

● 月 ● 日 (●)

天気 晴れ

服装 Poloシャツ、スラックス

食べたもの 朝：パン、目玉焼き 昼：うどん 夜：ごはん、味噌汁、焼き魚

何をしたか 家で新聞を読んだりテレビをみて過ごした。

今日の感想 認知症予防に5行日記が良いことを知り、やってみようと思った。

明日やりたいこと 5行日記を書くノートを買に行く。

※書くことに慣れたら、項目にとらわれずにかきたいことを書いてみてください。

5行日記

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
夜：		
何をしたか		
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
夜：		
何をしたか		
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
夜：		
何をしたか		
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
夜：		
何をしたか		
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
夜：		
何をしたか		
今日の感想		
明日やりたいこと		

5行日記

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

5行日記

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

5行日記

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

5行日記

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

5行日記

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		

月	日 ()	天気
服装		
食べたもの	朝：	昼：
何をしたか	夜：	
今日の感想		
明日やりたいこと		



「野菜盛りだくさん」