



まるHUG@FAMILY
家族が笑顔になる
7日間チャレンジ

Day# 2 課題

家族の宝を探す

トレジャーハント

家族全員分の良いところ探しを開始！
手帳やスマホメモに発見したら書き留める

- ・好きなところ・尊敬するところ
 - ・感心するところ・嬉しかった言葉など
- 書き出しは「(名前) へ」

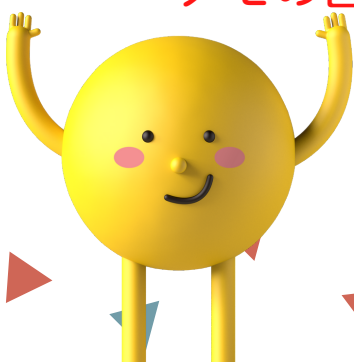
【例・息子】
はるとへ
朝、笑顔で行ってきます！
が嬉しかった

【例・夫の場合】
まさきさんへ
カッとならずに我慢強い
ところを尊敬してる

アフメーションは「脳の筋トレ」

家族全員の宝を発掘したらメモに残そう！

7チャレの期間中にタイミングを見つけて
メモの言葉を伝えるか、勇気をだしてメモを渡してみよう！



まずは、今日の分だけ書けたら
2日目クリア
とメッセージください