

# 一期一会法 覚書きシート

作成：a-NEN.2025

一番こころに残ったやり取り、こころが動いたやり取り(こころをを動かされた,相手のこころを動かした)

**1日** **1週間** **1ヶ月** **半年** **1年** 【日付や期間のメモ】

どんなシーン(場面)だったか【場所や相手,やり取り】	どんなことを感じたか

# 【記入例】

## 一期一会法 覚書きシート

作成：a-NEN.2025

一番こころに残ったやり取り、こころが動いたやり取り(こころをを動かされた,相手のこころを動かした)

**1日** 1週間 1ヶ月 半年 1年 【日付や期間のメモ **2024年12月2日**】

どんなシーン(場面)だったか【場所や相手,やり取り】	どんなことを感じたか
<p>初めて行ったうどん屋〇〇。おいしさに感動し、その気持ちを店員に伝えた。店員が嬉しそうに「これからもがんばります」と言った。</p>	<p>感謝の気持ちを伝えられてよかった。店員とこころの交流ができ、気持ちが温かくなった。</p>