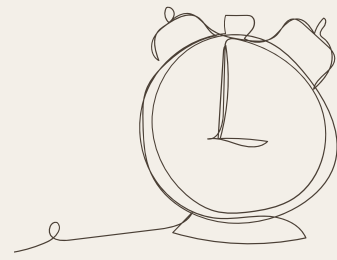


# 自分時間を育てる ジャーナリングシート

DATE

---



## 1. 今日の中で「わたしだけの時間」はどこにあった？

書き方のヒント：今日、自分のために使った時間は？例：朝のコーヒータイム、通勤中の読書 など  
なかった場合：明日はどこで自分時間を作れそう？

## 2. 「何もしない時間」がもたらしてくれたことは？

書き方のヒント：どんな“何もしない時間”を過ごした？例：深呼吸、空を眺めた、湯船に浸かった  
そのときの気持ちや変化は？例：気持ちがスッと落ち着いた、アイデアがひらめいた など

## 3. やめてみたい習慣・手放したいこと

書き方のヒント：やめたい・減らしたいこと 例：SNSをだらだら見る、毎日完璧な掃除を目指す  
やめることで生まれる時間は？



#### 4.自分時間で本当にやりたいことリスト10

心がワクワクすることを10個書き出してみよう

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

書き方のヒント：時間やお金の制限は一旦なしにしてOK！

#### 5.今日の「わたしのごきげん度」は？

今日の気分（10点満点）→ [         ] 点

書き方のヒント：点数の理由や気づいたことをメモ

