

未来につながるわたし時間の ジャーナリングワーク

DATE _____



【DAILY】毎日のわたし時間 | 1日をやさしく整える

- 今日うれしかったこと、心が動いたことは？
- 今日のわたしに一言かけるなら？
- 明日、少しだけ意識したいこと、やってみたいことは？

今日のご機嫌度 [点 / 10点満点]

POINT：寝る前の3分がおすすめ。手帳の隅でもOK！



【WEEKLY】毎週のわたし時間 | 行動パターンを見直す

- 今週うまくいったこと、うれしかったこと、チャレンジしたことは？
- 今週モヤッとしたこと、課題だと感じたことは？
- 次の1週間で意識したいこと、やりたいことは？

POINT：自分の調子や感情の傾向を見つけやすくなります。週末のリセットタイムに◎



【MONTHLY】毎月のわたし時間 | 自分軸と向き合う

- 今月の目標はどれくらいできた？やりたかったことは達成できた？
- 今月できなかったこと、そこから得られた気づきは？
- 振り返って気づいた、大切にしたい価値観や自分らしさは？
- 来月、どんな1カ月にしたい？そのために何をする？

POINT：自分の軸や価値観を再確認するための時間。月の終わり～新月のタイミングもおすすめ。



【QUARTERLY】3カ月ごとのわたし時間 | 方向性を確認する

- この3カ月で変わったこと、成長したことは？
- いま課題になっていることは？
- いま力を入れていることは、目指したい方向と合っている？
- 3カ月後、どんな風に過ごしていきたい？
(仕事、人間関係、学び、健康など)
- そのために、次の3カ月でやりたいこと、手放すこと、
心がけることは？

POINT：自分らしい「あり方」を大切にしたい振り返り。少し先の未来に目を向けましょう。

