

心を整える 7つのジャーナリングワーク

DATE _____



【ワーク1】タイムリミットジャーナリング

やり方：タイマーを5分にセットして、思いついたことをとにかく書き出す。

- 今日の気分
- 最近考えていること
- 頭に浮かんだことすべてOK

「5分だけ」と区切ることで、気軽に心の中を整理できます。



【ワーク2】質問ジャーナリング

やり方：1日1つ、質問に答える形で書いてみる。
「今一番叶えたい願いは？」

質問に答えることで、普段気づかない自分の気持ちに出会えます。



【ワーク3】感謝ジャーナリング

やり方：今日感謝できることを3つ書く。

例)「パートナーが笑顔だった」「お気に入りのカフェでリラックスできた」

小さな感謝に目を向ける習慣が、自然とポジティブ思考を育てます。



【ワーク4】ビジョンジャーナリング

やり方：理想の未来の自分を、すでに叶ったかのように書いてみる。

例)「〇〇に住み、△△の仕事に就き、自分らしく穏やかな日々を過ごしている」

理想の1日の過ごし方を書き出すのもおすすめです。

例)「〇時に起きて、コーヒーを入れる。ストレッチをして朝食を取る……」



【ワーク5】 モーニングページ

やり方：朝一番、頭に浮かんだことを自由に3ページ分書き出す。
楽しみなこと、不安なこと、ネガティブなこと、なんでもOK。

3枚印刷して、思いっきり書き出しましょう。



【ワーク6】 1日1ポジティブジャーナル

やり方：今日あったポジティブな出来事を1つだけ書く。
 例)「ランチがとても美味しかった」「同僚にありがとうと言われた」

1週間、続けてみましょう。

日付	出来事

毎日ポジティブを探すクセがつき、自己肯定感を高められます。



【ワーク7】リフレクションノート

やり方：その日のできごとや感じたこと、気づきなどを、書き留める。

① 出来事

① その時の感情

③ 気づき・次の一歩

理想に向かうために、今日からできることは何か1つありますか？
5分でできる行動、または最初の一歩となる行動は何ですか？

