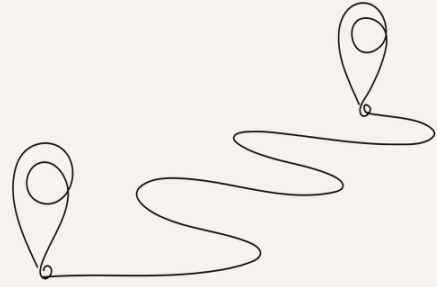


“今ここ”を見つめる ジャーナリングワーク

DATE _____



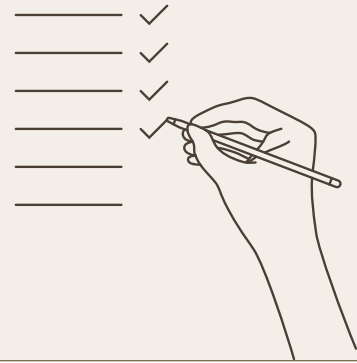
- ・今日の気分をひとことと言うと？
- ・今日うれしかった小さな出来事は？
- ・明日の自分にひとことアドバイス

POINT：問いにこだわらず、気持ちを書き出してもOK



習慣化チェックリスト

DATE _____



チェック項目	Yes / No
今週5分、書けた日があった	
書く時間を心地よいと感じられた	
書くことで気持ちが落ち着いた /前向きになれた	
書く時間や方法を自分のペースで 調整できた	
書けなかった日も「大丈夫」と 受け入れられた	

POINT：週末のリセットタイムに振り返ってみましょう

