



心を整え、未来を描く 3STEPワークシート

DATE _____

STEP1 | 感情を言葉にする (デイリー・ジャーナリング)

「どうしてこんな気持ちになるの？」に、
毎日少しずつ答えてみよう。

今日一日で心が動いた出来事は？
→ どんな感情がわいた？ (嬉しい・イライラ・モヤモヤ・安心…)

その感情の裏に、どんな“価値観”が隠れていたと思う？
(例：大切にされたかった／自分を認めてほしかった／自由でいたいなど)



STEP2 視点を引いて整理する（マンスリー・ジャーナリング）

「この1ヵ月、どんな“気づき”があった？」
を棚卸しよう。

今月、どんなことにワクワクした？

来月の行動目標を立てよう

→やりたいことをいったんすべて書き出し、
必ずやりたい項目に☆をつけよう

逆に、避けた・後回しにしたことは何？なぜそう感じた？

毎日のジャーナリングから見えてきた「共通のテーマ」は？

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



STEP3 行動を振り返り整える（クォーター・ジャーナリング）

この3ヵ月、どんな選択をした？
そして、これから何を選ぶ？

この3ヵ月で、自分が踏み出した“新しい一歩”は何だった？

次の3ヵ月後、どんな自分でありたい？

→ どんな行動を意識すれば、そこに近づけそう？

「あの時こうしてよかった」と感じた出来事は？なぜそう思えた？

いまを見失っていない？立ち止まって見たい“目的地”はどこ？

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

