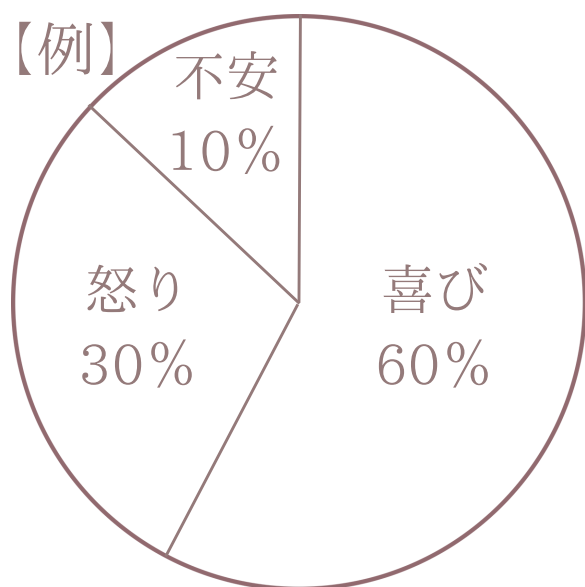




Journaling List

Step1.自分の気持ちや感情を数値化する

【例】



*「感情＝出来事×価値観」です。

たとえ同じ出来事が起こったとしても、持っている価値観を通して湧き起こる感情は人それぞれ。

①起きた出来事（客観的事実）

②①によって感じた気持ちや感情

③②から分かる自分の価値観、思い込み

④③を変える必要があるか？変える必要があるのなら、どう変えたら生きやすくなるか？

を分解してみましょう。

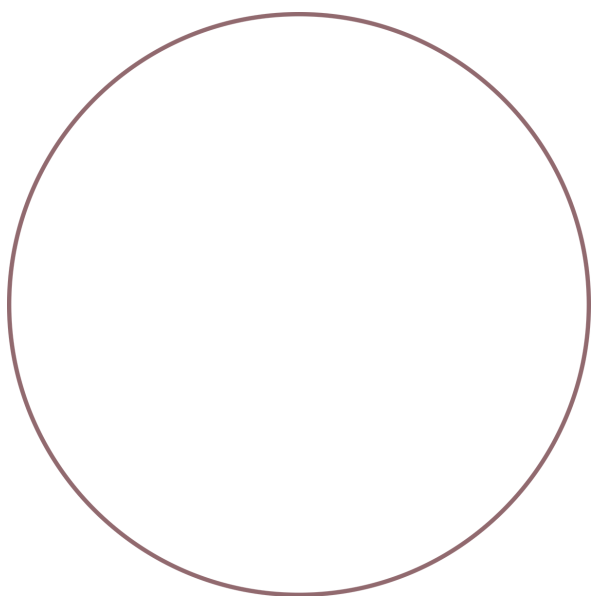
感情リスト

【1次感情】喜び、信頼、恐怖、驚き、悲しみ、嫌悪、怒り

→生まれつき備わっている普遍的な感情

【2次感情】嫉妬・羨望、罪悪感、羞恥心、失望、焦燥感、後悔、憤慨・憎悪、不信感・疑念、緊張感、心配・懸念、孤独感、憧れ・切望、誇り、後ろめたさ、自尊心の傷つき、苛立ち、自嘲・自己嫌悪、羨望混じりの尊敬

→複数の1次感情や社会的・文化的要因が組み合わさって生じる複雑な感情。2次感情の根底にどんな1次感情が隠れているか？を探ってみてください。



感情1. 「
」

①起きた出来事（客観的事実）

②①によって感じた気持ち・感情

③②から分かる自分の価値観、思い込み

④③を変える必要があるか？

変える必要があるのなら、どう変えたら生きやすくなるか？

感情2. 「
」

①起きた出来事（客観的事実）

②①によって感じた気持ち・感情

③②から分かる自分の価値観、思い込み

④③を変える必要があるか？

変える必要があるのなら、どう変えたら生きやすくなるか？

感情3.「

①起きた出来事（客観的事実）

②①によって感じた気持ち・感情

③②から分かる自分の価値観、思い込み

④③を変える必要があるか？

変える必要があるのなら、どう変えたら生きやすくなるか？

感情4.「

①起きた出来事（客観的事実）

②①によって感じた気持ち・感情

③②から分かる自分の価値観、思い込み

④③を変える必要があるか？

変える必要があるのなら、どう変えたら生きやすくなるか？



Step2.生活を振り返る

日々の忙しさに流されて、気づいたら1年が過ぎ去っていた、という方も多いのではないのでしょうか？

意識して生活をしないと、現実は変わりません。

今日1日の行動を振り返って、

- ①楽しく取り組めていること、積極的にやりたいこと
- ②自分のために、取り組む必要があること
- ③できればやりたくないこと、不満や違和感を感じていること

→③を変えるために、いつまでに何をする必要があるか？

を考えてみましょう。

- ①楽しく取り組めていること、積極的にやりたいこと

- ・
- ・
- ・
- ・

- ②自分のために、取り組む必要があること

- ・
- ・
- ・
- ・

③できればやりたくないこと、不満や違和感を感じていること

→現状を変えるために、いつまでに、何をする必要がある？

・

→

・

→

・

→

・

→



Step3. 「1ヶ月後の私」を描く

これからの1ヶ月で、どんなことを叶えたいですか？

1週間だけでは変われなくとも、1か月の時間をかければ、十分変化することができます。

1ヶ月後にどうなっていたいか？何を叶えたいか？

→そのためには、どんなことを習慣化するとよいか？

を考えてみましょう。目標は、数値化して具体的に設定すること、写真を貼ったり、絵を描いたりして、より鮮明にイメージが湧くように記入してみましょう。

【目標1】

→そのために取り組むこと、習慣化すること

- ・
- ・

【目標2】

→そのために取り組むこと、習慣化すること

- ・
- ・

【目標3】

→そのために取り組むこと、習慣化すること

- ・
- ・