



夜のジャーナリングのお題

寝る前の数分で、一日をふりかえり、気持ちに名前をつけ、小さな成功に気づき、明日のことを書き出して、穏やかに締めくくみましょう。

一日をふりかえる

一日を終える前に、言葉にしておきましょう。

- 1 今日あったことを、3つの文で書くと？
- 2 今日、いちばん気を取られていたことは？
- 3 今日、意外だったことは？
- 4 今日いちばん大変だった瞬間は？
- 5 今日いちばんよかった瞬間は？
- 6 今日にタイトルをつけるとしたら？
- 7 時間を使ってよかったと思えることは？
- 8 ふだんは見逃すのに、今日は気づいたことは？

気持ち

まだ残っている気持ちに名前をつけましょう。言葉が見つからないときは、感情の輪が助けになります。

- 9 今の気分を一言で言うと？
- 10 今日いちばん多く出てきた気持ちは？
- 11 今日のことで、まだ気になっていることは？
- 12 今日、元気をくれたものと、奪ったものは？
- 13 今日、いちばん自分らしくいられたのはいつですか？
- 14 明日、もっと必要なものは？
- 15 友だちが今日の自分と同じ一日を過ごしていたら、何と声をかけますか？
- 16 今日の自分を、許してあげられることは？

小さな成功

忙しい日には見落としがちです。

- 17 今日やり終えたことを一つ挙げると？
- 18 未来の自分が感謝してくれそうな、今日したことは？
- 19 ゆっくりでも、前に進んだのはどこですか？
- 20 1年前の自分よりうまく対処できたことは？
- 21 今日、誰かにした親切は？
- 22 今日、断ってよかったことは？それはなぜ？
- 23 今日した、いい判断は？
- 24 どんなに小さくても、今日の自分を誇りに思えることは？

明日のことは明日に

書き出しておけば、続きは朝で大丈夫。

- 25 明日のために覚えておきたいことを3つ挙げると？
- 26 明日のことで心配なことは？そのためにできる小さな一歩は？
- 27 週の後半に回せることは？
- 28 何があれば、明日をいい一日だと感じられそう？
- 29 明日、変えてみたいことは？
- 30 明日、連絡を取りたい人は？
- 31 明日の朝、最初にすることは？
- 32 眠る前に手放せることは？

眠る準備

穏やかなことで締めくくみましょう。

33 今夜、感謝していることは？

34 楽しみにしていることを一つ挙げると？

35 今、心地よく感じる音や香り、感触は？

36 今夜よく休むために、役立ちそうなことは？

37 今日、思いがけずうまくいったことは？

38 今日を締めくくる一文は？

39 寝る前に、自分にどんなやさしいことをしてあげたいですか？

40 今日について、覚えておきたいことは？