



感謝日記のお題

お題を1つ選んで、数文で書くか、声に出して答えましょう。コツは具体的に書くこと。細かいところほど心に残ります。

日常の小さなこと

特に大きな出来事がなかった日に。

- 1 今日うまくいった小さなことを一つ挙げると？
- 2 今日おいしかったもの、いい香りだと思ったものは？
- 3 一瞬でも笑顔になれたことは？
- 4 家にあって、よかったと思うものは？
- 5 毎日の習慣で、ひそかに気に入っているところは？
- 6 今日いちばんよかった1分間は？
- 7 聞こえると嬉しい音は？
- 8 お金をかけずに、今日を良くしてくれたものは？

人

暮らしを楽にしてくれる人たちに目を向けたいときに。

- 9 今日、一日を少し楽にしてくれたのは誰ですか？どんなふうに？
- 10 完全に素の自分でいられる相手は誰ですか？
- 11 最近、誰かがしてくれた親切は？
- 12 今も役立っていることを教えてくれたのは誰ですか？
- 13 お礼を言いたい人は誰ですか？何と伝えますか？
- 14 続けてきてよかったと思う友人関係は？
- 15 今週、笑わせてくれたのは誰ですか？
- 16 自分で自分を信じられる前から、信じてくれていた人は誰ですか？

自分自身

受け取ったものだけでなく、自分が人に与えているものにも気づくために。

- 17 今日、自分の体ががんばってくれたことは？
- 18 1年前より上手になったことは？
- 19 してよかったと思える選択は？
- 20 目立たないけれど、自分を支えてくれている習慣は？
- 21 最近うまく乗り越えたことは？
- 22 自分の性格で、気に入っているところは？
- 23 今週、自分のために行動できたのはいつですか？
- 24 人からよくほめられる、自分のいいところは？

つらい日

感謝なんて遠く感じる日に。小さく、正直に。

- 25 少しでも、今日を乗り切る助けになったものは？
- 26 今日、悪くならずに済んだことを一つ挙げると？
- 27 つらいとき、そばにいてくれた人やものは？
- 28 望んだ形ではなくても、今日学んだことは？
- 29 今夜、ほっとできる楽しみは？
- 30 今はひとまず手放せることを一つ挙げると？
- 31 つらかった時期に比べて、楽になったことは？
- 32 今も頼りにできる、小さなものは？

これから

希望のあることで締めくくりたいときに。

33 今週、楽しみにしていることは？

34 今あるのに、見過ごしているかもしれないチャンスは？

35 最近、興味がわいていることは？

36 明日をいい日にしてくれるものは何でしょう？

37 もう一度訪れたい場所はどこですか？ どうしてですか？

38 計画できることがうれしい、これからの予定は？

39 今、学べてうれしいと思っていることは？

40 人生の今の時期について、覚えておきたいことは？