

# 初めてのジャーナリング

まずは3つの問いかけを試してみよう

Q1 今、私は何を感じている？

POINT :

「イライラしている」「悲しい」「ワクワクしている」など、感じていることをありのままに書いてみよう。

Q2 なぜ、そう感じているのか？

POINT

Q1の感情はどこからきたのか、何かきっかけがあったのかを深掘りしてみましょう。「あの人にこんなことを言われた」「いつも自分が損している気がする」「こんな出来事があったおかげ」でもOK。

Q3 私は、本当はどういう気持ちでいたい？

POINT

ここには、あなたの本当の気持ちが眠っています。大切なのは、反省や対策を書かないこと。「自分のメールがよくなかった（反省）」ではなく、「本当はすぐに返事がほしくて、安心したかった（本音）」。「明日はこうしよう（対策）」ではなく、「明日は思いきり楽しんで、自分をもっと好きでいたい（本音）」。自分の本当の願いに気づくだけで、きっと景色がふっと明るくなります。

