

自分の心に水やりする日誌シート

月	火	水	木	金
今日のありがとう (書き方:「~のおかげで 〇〇、ありがとう!」)	今日のありがとう (書き方:「~のおかげで 〇〇、ありがとう!」)	今日のありがとう (書き方:「~のおかげで 〇〇、ありがとう!」)	今日のありがとう (書き方:「~のおかげで 〇〇、ありがとう!」)	今日のありがとう (書き方:「~のおかげで 〇〇、ありがとう!」)
今日自分をほめたいところ (書き方例:「~した私、 すごい!」)	今日自分をほめたいところ (書き方例:「~した私、 すごい!」)	今日自分をほめたいところ (書き方例:「~した私、 すごい!」)	今日自分をほめたいところ (書き方例:「~した私、 すごい!」)	今日自分をほめたいところ (書き方例:「~した私、 すごい!」)
今日をもう一度やり直せる なら?今日をもっとよくす るには?	今日をもう一度やり直せる なら?今日をもっとよくす るには?	今日をもう一度やり直せる なら?今日をもっとよくす るには?	今日をもう一度やり直せる なら?今日をもっとよくす るには?	今日をもう一度やり直せる なら?今日をもっとよくす るには?

日誌のねらいと解説

1 幸福度が高まる



ポジティブな記憶を強化し「しあわせホルモン」の分泌を促進。人間の脳の「ネガティブに引っ張られやすい」癖を修正もできる

2 ストレスや不安が軽減



書くことで思考が整理され、感情の整理がしやすくなる。言語化することで脳が安心し、リラックスする

3 自己効力感UP



小さな成功体験の記録が「自分はできる！」という感覚へ。自信につながり、やり切る力になる。

4 自己肯定感UP



感謝できること、ポジティブな出来事を記録することで、自己肯定感が向上することが示されています

5 自信を高める



毎日をマルにすることで、明日の準備をすることで、自分で自分の自信を高められ、パフォーマンス向上に

6 論理的思考力や想像力がUP



書くことで、記憶が定着し論理的思考力が鍛えられる。また無意識のアイデアが言語化され発想が促される

7 選択と集中ができる



明日一番重要な仕事は？時間は？を問うことで、明日のメインディッシュをズレないよう言語化し、エネルギーを集中させることができる。

8 目標達成率UP



書くだけで意識的に目標を追いやすくなり達成率が高くなる。また冷静に自己評価でき、行動が改善される

自信とは、自己肯定感（自分の存在や価値への確信）と自己効力感（自分の能力への確信）です。この2つは、日誌を通じた自分への声かけにより、自分の力で高めることができます。それがこの日誌シートの感謝と自画自賛です。

自分をほめることは大人でもなかなか難しいですが、赤ちゃんをほめる気持ちで、些細なことでも書くことが大事です。（「朝ちゃんと起きて、今日学校に来た自分、すごい！」でももちろんOK!）

①②は「Three Good Things」（マーティン・セリグマン）というポジティブ心理学の手法で、その日あった良いこと（感謝）を3つ書き出すことで、幸福度が高まり、ストレスや不安が軽減されると言われています。

今日良かったことにスポットライトを当てることで、まずは「今日1日をマルにする習慣」を作りましょう。

②は、感情を表現する日記を書くことで、思考が整理され、感情の処理がしやすくなり、ストレスレベルが下がり、不安障害の症状が改善される示されています。

⑥は、振り返りを書き出すことで学習効率が約23%向上する、日誌を習慣化することで新しいアイデアを生み出す能力が向上することが示されました。ここで日誌下段「もう一度やる直せるなら？」の改善型の問いで、問題解決能力の育成もプラスしました。

⑧は、目標を書き出すだけで目標達成率が42%UP。また日記を書くことで、客観的に自分を振り返れ、自己制御力が向上することが示されました。

いい感じにアレンジしてご利用ください。