

# ジャーナリング

---

ポジティブゆとり子育て  
みわ





# GOAL

ジャーナリングの効果を知って  
やってみよう！

なぜジャーナリング？

## ②前頭前野

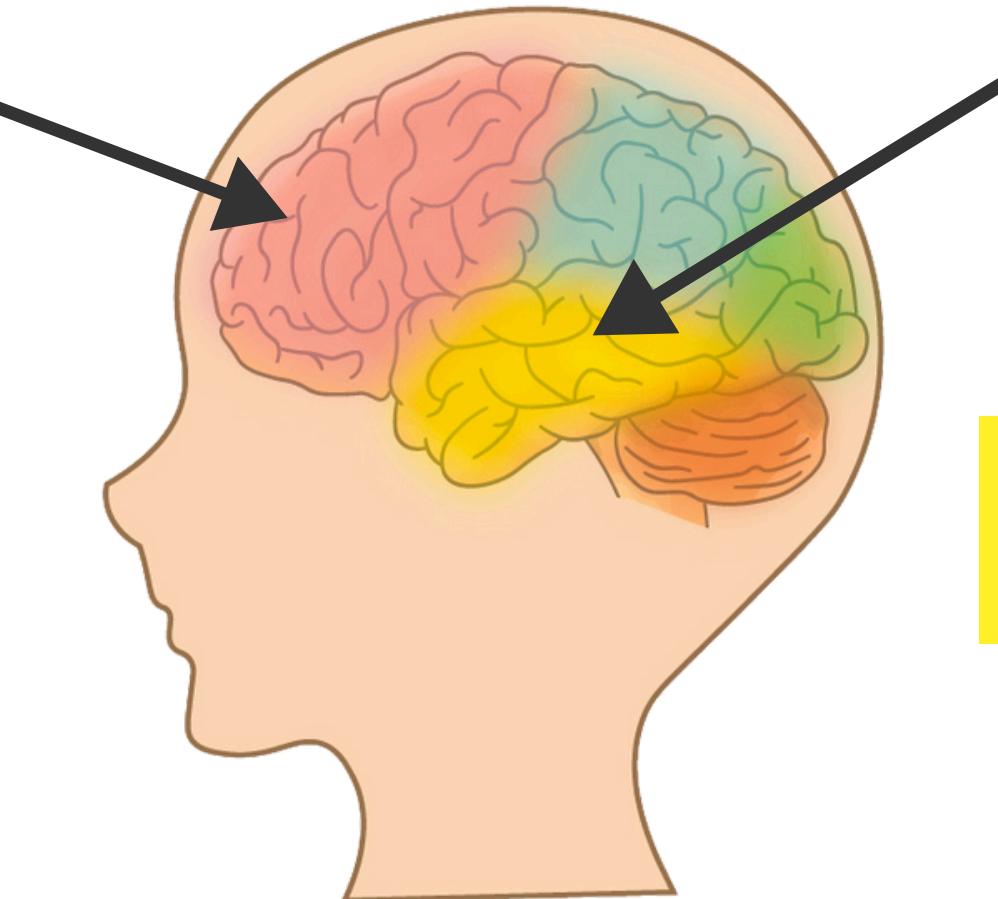
- ・理性
- ・知性の働きに関わる

怒りを抑える部分

## ①大脳辺縁系

- ・感情
- ・本能の働きに関わる

怒りを感じる部分

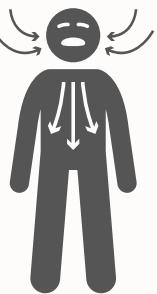


# 怒りを抑えるために

- ① 大脳辺縁系（扁桃体）の興奮を抑える
- ② 前頭前野を活性化させる

# イライラを抑える方法

深呼吸



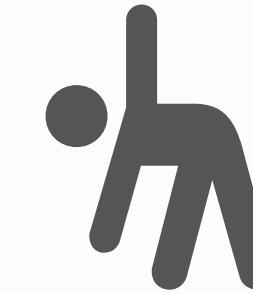
マインドフルネス



グラウンディング



体を動かす



ジャーナリング

||

書く瞑想



# ジャーナリングの効果

- ・思考や感情を言語化して整理する
- ・ストレス軽減
- ・メタ認知能力が高まる
- ・自己理解・自己洞察力・自己成長
- ・感情コントロール力が高まる
- ・新しい視点から見る力がつく

# ジャーナリングと日記の違い

## ジャーナリング

- ・思考や感情の整理、気づきの発見
- ・書きたいことを自由に書く
- ・必要な時にいつでも
- ・内面の思考や感情中心

## 日記

- ・その日の出来事や記録
- ・出来事を時系列で書く
- ・主に1日の終わりに書く
- ・出来事や事実が中心

# 準備するもの

- ・ノート  
(A4・A5の方眼がおすすめ)
- ・ペン



# ①感情解放ジャーナリング

イライラやモヤモヤ、悲しみなど、ありのままの感情を吐き出してデトックス

## 〈書き方〉

- ・とにかく思ったことを「そのまま」書く
- ・丁寧な言葉や、キレイにまとめなくてOK
- ・文章でなくてもOK！（単語や叫びなど）



# ①感情解放ジャーナリング

1.今日イライラした出来事は？

何回片付けてって言っても無視された

2.その時どう思った？

イライラする・どうして話を聞いてくれないの？

3.本当はどうしたかった？

ちゃんと話を聞いて欲しかった

4.今の気持ちは？

書いて少しスッキリ！

5.今日の私に一言！

毎日よく頑張ってる！たまには休んでね！



## ②内省ジャーナリング

感情的になった理由や、そこに隠れていた自分の  
価値観や本音を知るため

### 〈書き方〉

- ・出来事を振り返り、「何が嫌だった?」「本当はどうしたかった?」を掘り下げる
- ・感情解放より、分析・気づきを得ることが目的



## ②内省ジャーナリング

1.今日イラした出来事は？

子どもが座ってご飯を食べなくて、大爆発した

2.何が嫌だった？

ちゃんと座って食べて欲しい・何回言っても聞いてくれなくてイララ

3.本当はどうしたかった？

楽しくご飯を食べて欲しい・座って食べる習慣はつけたい

4.私が大事にしたいことは？

食事の時間は大事にしたい

5.次に同じことがあったらどうする？

子どもだからいつもできるわけではないと自分に言い聞かせる



# ジャーナリングしてみよう



# どちらを書くか決めよう

## ①感情解放ジャーナリング

- 1.今日イライラした出来事は？
- 2.その時どう思った？
- 3.本当はどうしたかった？
- 4.今の気持ちは？
- 5.今日の私に一言！

## ②内省ジャーナリング

- 1.今日イライラした出来事は？
- 2.何が嫌だった？
- 3.本当はどうしたかった？
- 4.私が大事にしたいことは？
- 5.次に同じことがあったら？

〈ジャーナリング期間〉

3/13(木)~15(土)

5:45~6:00

