

ジャーナリング

ポジティブゆとり子育て
みわ





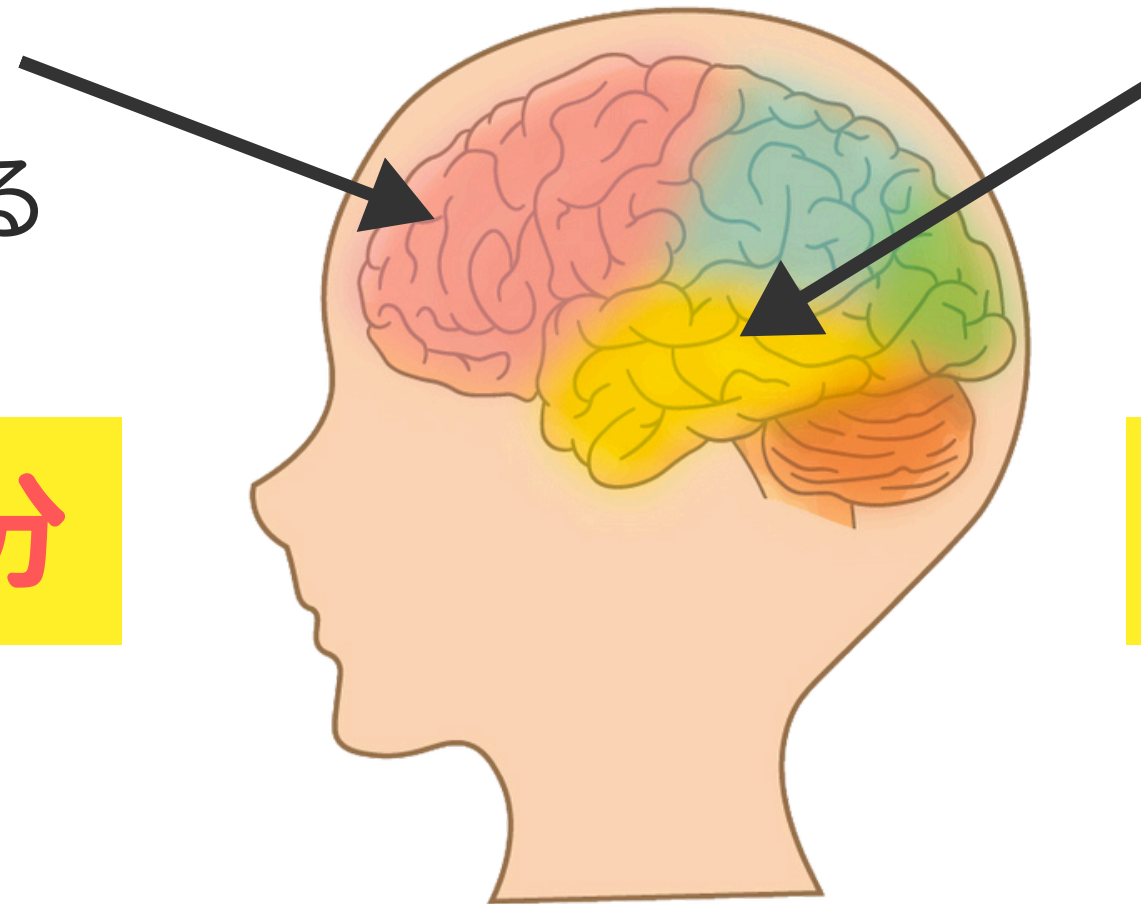
ジャーナリングの効果を知って
やってみよう！

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

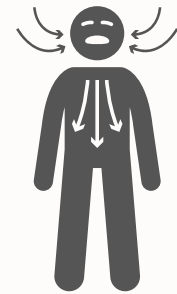
怒りを感じる部分

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



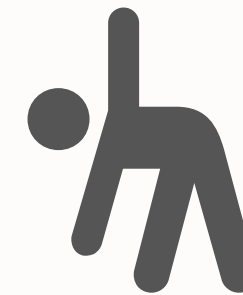
マインドフルネス



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イラ

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？

子どもだからいつで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

