今日から始める新しい習慣

心の筋トレ3週間

ワークシート

#1　ネガティブ感情を言語化する

モヤモヤの正体を言語化して、手放す。

今のモヤモヤした気持ちを言語化する　例）「だるい」「やばい」を別の言葉にする

ネガティブ感情はどんな時にあるか？

よくあるネガティブ感情はどれ？

怒り	悲しい	不安	面倒くさい
いら立ち	がっかり・失望	心配	口惜しい
不快感	孤独感・寂しい	恐怖心	後悔
嫌悪感	罪悪感・申し訳ない	困惑	焦り
軽蔑	羞恥心	負担感	うんざり
嫉妬心・ねたましい	猜疑心・あやしい	緊張感	つまらない

©Fukaya Resilience 2022

#2 ネガティブ感情の意味を考えてみる

そのネガティブ感情は何を知らせるシグナルか、意味を考えてみる。

日付	ネガティブ感情	意味

ネガティブ感情が知らせたいのは、大切なもの・起こすべき行動・自分の良い資質・疲れ　など

©Fukaya Resilience 2022

#3 脳を休める習慣をもつ

脳を休める時間をもつ。１日３０分を目標に、脳を休める方法を試してみる。

日付	脳を休められた時間	試した方法

※　何も考えないことで脳が休まる。これが意外と難しい。瞑想はどこでもできる簡単な方法。目をつぶって呼吸に集中、雑念は水に流すイメージ。

©Fukaya Resilience 2022

#4 ストレス解消法を100個みつける

ストレス解消リストを作る。実行して心を整える。

1	26	51	76
2	27	52	77
3	28	53	78
4	29	54	79
5	30	55	80
6	3	56	81
7	32	57	82
8	33	58	83
9	34	59	84
10	35	60	85
11	36	61	86
12	37	62	87
13	38	63	88
14	39	64	89
15	40	65	90
16	41	66	91
17	42	67	92
18	43	68	93
19	44	69	94
20	45	70	95
21	46	71	96
22	47	72	97
23	48	73	98
24	49	74	99
25	50	75	100

※ストレス解消法はいろいろ。空を見上げる、音楽を聴く、運動する、お笑い番組を見る、緑茶を飲む、温泉、マッサージ、パワースポットに行く、最高の時の写真を見る　など。

©Fukaya Resilience 2022

#5　自分の課題に切り替える

いま自分ができることを見つけて、他人の課題を切り離す。

１．問題や不満は何か（過去に起ったこと・現在の状態）

２．どのような状態にしたいか（好ましい未来）

３．そのために、自分ができること（今の自分の課題）

４．自分では変えられない他人の課題（脇に置く・時間を使わない）

©Fukaya Resilience 2022

#6 プラス言葉を使う

マイナス言葉をプラス言葉に言いかえてみる。マイナス言葉をみつけたらプラス言葉に変換する。

マイナス言葉	プラス言葉に言い換えるとどうなるか
むずかしい	
めんどくさい	
忙しい	
無理	
嫌だ	
ダメだ	
きびしい	
つまらない	

プラス言葉が使えた日をチェックする。どんな言葉を使ったかメモする。

１週目	２週目	３週目

©Fukaya Resilience 2022

#7　良いこと日記をつける

毎日良かったことを3つ書く。 3週間続ける。

日付	良かったこと		
	その１	その２	その３

※　最初はなかなか見つからない。でも、段々と早く見つけられる。

©Fukaya Resilience 2022

#8 自分のリソースを棚卸しする

もっているものを書き出してみる。なるべく具体的に、詳細に書くこと。

内的リソース “私には〇〇がある” 徳性、強み、スキル、知識、資格、経験、財産、時間、体力、信用、夢、 目標、信仰　など	
外的リソース “私には〇〇がついている” 友人、知人、家族、同僚、 顧客、恩師、 コミュニティ、ＳＮＳ アクセスできる情報　など	

リソースを増すための取り組み

リソースを使って切り替える

©Fukaya Resilience 2022

#9　最高だった経験を思い出す

最高に頑張った経験、最高に楽しかった経験、自分が最高に良かった、マイベスト人生経験を書き出す。

これまでの人生で自分が最高だった出来事　※マーチン・セリグマン「ポジティブな自己紹介」を元に作成。

そのとき、どんな自分らしい行動をしたか？

どんなポジティブ感情があったか？

誰が関係していたか？

なぜ、そのような経験ができたと思うか？

©Fukaya Resilience 2022

#10 好きなことを書き出してみる

何をするのが好きか、興味があるもの、自分が得意なことを書き出す。

何をするのが好きか？何がしたいか？WANTは何？

興味があるもの、興味があることは何か？

自分が得意なこと、うまくできることは何か？

©Fukaya Resilience 2022

#11 課題に集中してみる

集中すること、集中する時間を決めて、集中するための方法を見つける。

集中すること　　例）資料作成に、1時間集中する。10ページ作ることを目標にした。

集中するために試したこと　例）始める前に瞑想した、スマホをマナーモードにした。

集中できたかどうか確認する

１週目	２週目	３週目
／	／	／
／	／	／
／	／	／
／	／	／
／	／	／
／	／	／
／	／	／

これまでに、いちばん集中できた経験　（これで集中できた！）

©Fukaya Resilience 2022

#12　1日1回、誰かを幸せにする

親切な行動、利他行動を心がけて、やったことを書き留める。

日付	他の人のために行ったこと

©Fukaya Resilience 2022

#13 幸せをしっかり味わう

毎日、幸せを味わう。しっかり味わって記憶にとどめる。

日付	どんな感情があったか（達成感、充実感、心が温まった等）

©Fukaya Resilience 2022

#14 2つの目標をもつ

◆達成したい目標（Goal）

何を達成したいか（What）
いつまでに（When）
どうやって達成するか（How）
なぜ達成したいか（Why）

◆なりたい状態（Being）　※こんな気持ち、こんな態度で過ごしたい、日々の目当て。

目標：『＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿』

達成できたかどうかチェックする。点数をつける。○△Ｘで表す。

１週目	２週目	３週目

©Fukaya Resilience 2022

#15 夢を書き出す

人生でやってみたいことを書き出す。１つ選んで実現方法を考えてみる。夢リストは毎年見直す。

私の夢リスト

記入日:　　年　月　日

実現方法

©Fukaya Resilience 2022

#16 感謝したことを書き出す

もし、それがなかったらどうだったか？　感謝した人、感謝したこと。

日付	今日は、何に感謝したか

※　美しい夕焼け、自然の雄大さ、感動して感謝することで、エネルギーをチャージする。

©Fukaya Resilience 2022