

書くことで整う！ ジャーナリング3日間ワーク



心がモヤモヤしたときの
“書く力”を取り戻すミニ習慣

「書くことで、あなたの内側が整いはじめます」

hikari

<https://fulfillwish.net/>

はじめに

- **このワークの目的**

書くことで「感情」「思考」「エネルギー」
が整う体験をしてもらう

- **3日間の活用方法**

毎朝 or 毎晩 5～10分、紙に書くだけ

- **用意するもの**

ノート・ペン

DAY1 | 心をデトックスする

テーマ：今の気持ちをすべて書き出す

書くお題

- 今日、心に浮かんでいることをそのまま書き出してみましよう。
- 「気になっていること」「モヤモヤしていること」「今考えていること」など、何でもOK。

書く目安 3~5分

コツ 正しさよりも「出すこと」重視
／読み返さなくてOK

DAY2 | 本音を見つける

テーマ：気持ちの奥にある
「本当の望み」を探る

書くお題

- 最近、我慢していたことは？
- 本当はどうしたかった？
- あなたの本音は、何と言っている？

書く目安 5～10分

コツ 出てきた言葉に
「いい／悪い」の判断をしない

DAY3 | 整った未来をイメージする

テーマ： 願いが叶った
未来の自分を言葉にする

書くお題

- 1ヶ月後、今より少し整ったあなたはどんな気持ち？
- どんな1日を過ごしている？
- その自分から、いまの自分へひとことアドバイスすると？

書く目安 5~10分

コツ 妄想OK！
感覚で書いてもOK！」

振り返り

3日間書いてみて、
どんな気づきがありましたか？

なぜ書くと整うの？

書くことには、心と頭の中を「見える化」する力があります。モヤモヤした感情や考えを紙に出すことで、整理され、心が少し軽くなっていきます。

また、書きながら「本当はどう感じていたのか」に気づくことで、自分への理解が深まります。

感情をただ感じるだけでなく、文字にすることで距離が生まれ、落ち着きや安心感も戻ってきます。

ジャーナリングは、自分の内側と静かにつながる、やさしい習慣なのです。

書くことを習慣にしたい方へ

→ 続けるためのヒントを詰め込んだ書籍もおすすりめです

Kindle書籍『自分と仲良くなるジャーナリング』