

気持ちを整える方法 ジャーナリング



私たちは日々多くの情報に囲まれ、さまざまな出来事や人間関係の中で生活しています。忙しい毎日の中で、自分の気持ちをゆっくり整理する時間は意外と少ないかもしれません。「なんとなくモヤモヤする」「考えがまとまらない」と感じることは誰にでもあります。そんなときに役立つ方法の一つが、**ジャーナリング**です。

ジャーナリングとは、自分の感情や考えを自由に書き出すこと（言語化）で、気持ちを整えることができます。日記と似ていますが、出来事だけでなく「感じたこと」「考えたこと」を整理することが目的です。頭の中にある感情や考えを外に出すこと（外在化）で、頭の中の混乱が整い、心が軽くなります。

ジャーナリングの効果

- **気持ちの整理**
頭の中にあるものを書き出すことで、気持ちに名前がつき、具体化されて整理しやすくなります。
- **自己理解が深まる**
「自分は何が好きか」「何を大事にしているか」など、自分自身の考えや価値観が見えやすくなります。
- **ストレス軽減**
心が軽くなり、気持ちを落ち着ける効果があります。
- **学習効率アップ**
自分の考えや感情を言語化する習慣はレポート・研究・議論などの力にもつながります。

日記との違い

よく「日記と何が違うの?」と言われるますが、いくつか違いがあります。

違いを簡単にいうと、

- 日記は「何が起きたか」を書き、出来事を記録するもの
- ジャーナリングは「どう感じたか・どう考えたか」を書き、気持ちを整理をするもの

	日記	ジャーナリング
目的	出来事の記録	気持ちの整理
内容	その日に起きたこと	感じたこと・考えたこと
書き方	時系列で書くことが多い	自由に書く (まとまっていなくてもOK)
効果	出来事の記録・振り返り	気持ちの整理・自己理解・ストレス軽減
書くタイミング	一日の終わりに書くことが多い	自由 (気持ちの整理をしたいとき)

ジャーナリングのやり方

ジャーナリングのやり方はとてもシンプルで、書き方に正解はありません。ノートでもスマホでも構いません。

- ①時間を決めて、スマホのタイマーを準備する
(初心者は5分程度から始めるのがおすすめ)
- ②書くテーマを決める
例：今日感じたこと、最近嬉しかったこと、悩んでいること、将来のこと、今の自分が大切にしたいこと、もし失敗を気にしなくていいなら何をする? など
- ③決めた時間の間は止まらずに書き続ける

ポイント

- そのときに頭に浮かんだ言葉を、そのまま書く
途中で止まっても「何を書けばいいかわからない」と書いてOK
- 文章の上手さやきれいさなどは気にしない
- 自分のために書く（人に見せる前提で書かない）

大切なのは、うまく書くことではなく、頭の中にあるものを外に出すこと！

