

すごいジャーナリング: 書く瞑想

他人軸から抜け出し、
本当の自分を取り戻すための
冒険者の手記



人生の大きな転機ほど、足取りが重くなる理由

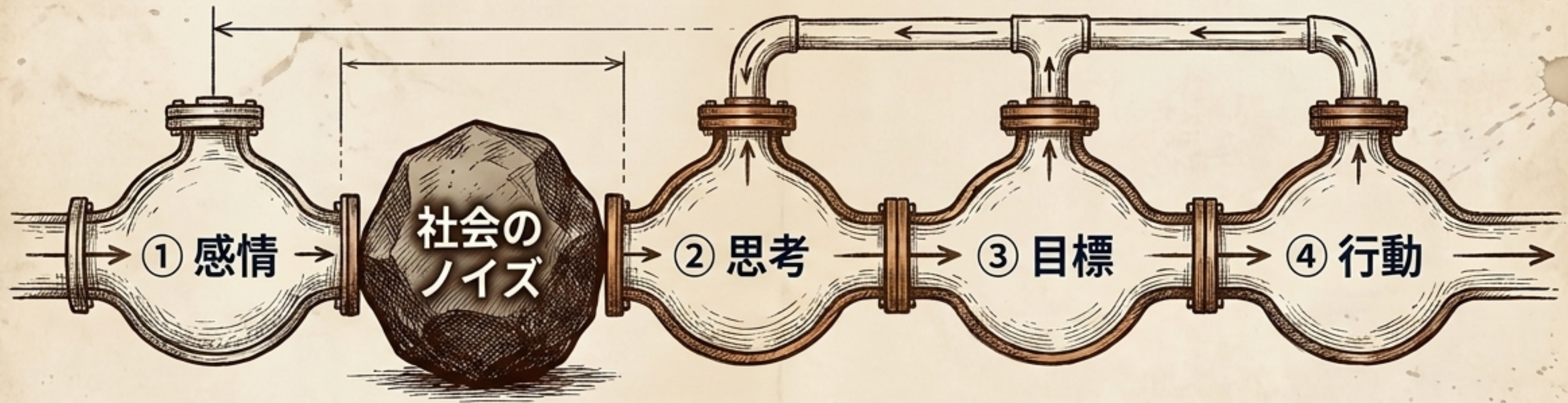


結婚や転職など、人生の岐路に立つと、私たちは無意識のうちに
「他人の価値観」という濃霧に包まれ、自分の現在地を見失ってしまいます。

あなたは今、「誰の地図」を歩いているか

項目	他人軸	自分軸
意思決定の基準	損をしないか・正しいか	成長できるか・美しいか
行動のフォーカス	「～すべき」	「～したい」
停滞の捉え方	失敗・自分の能力不足	変化への強力なエネルギー
ノートの役割	自分を律して戦う場所	ありのままの自分を 休ませる場所

「動けない」のは、能力不足ではなく「順番」の詰まり



人生がうまくいっている人は、高い年収を持つ人ではなく、
「自分の本音を知り、その声に沿って行動している人」。
フタをされた感情と思考を解放することが、最初のステップです。

未知の自分を描き出す「記号化」の旅



① 地図を描く

頭に浮かんだ思考をそのまま紙に書き出す自己受容の儀式。



② 道を進む

クリアになった視界で、本当の目標に向かって歩き出す。

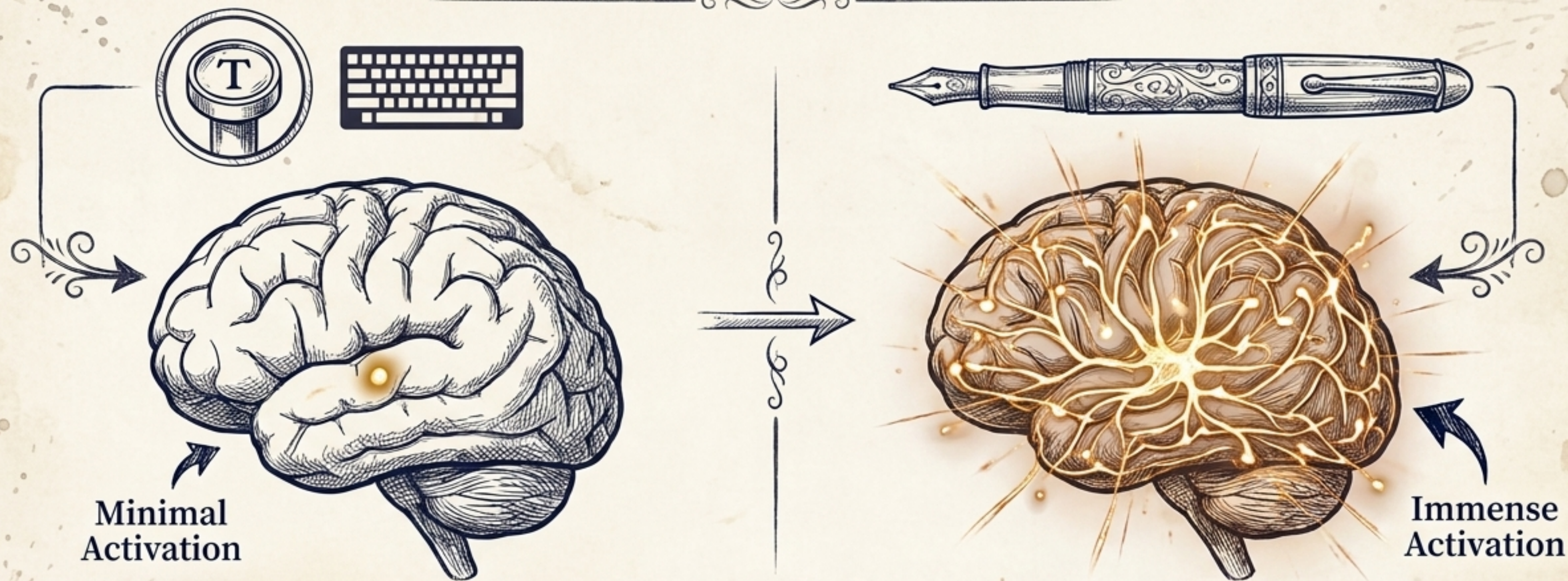
「なぜ書くのか」を知るだけで、ただの日記が自己対話に変わる

カチッサー効果

人は「なぜそれをするのか」という理由（脳科学的メカニズム）を理解したとき、行動の効果が何倍にも跳ね上がります。

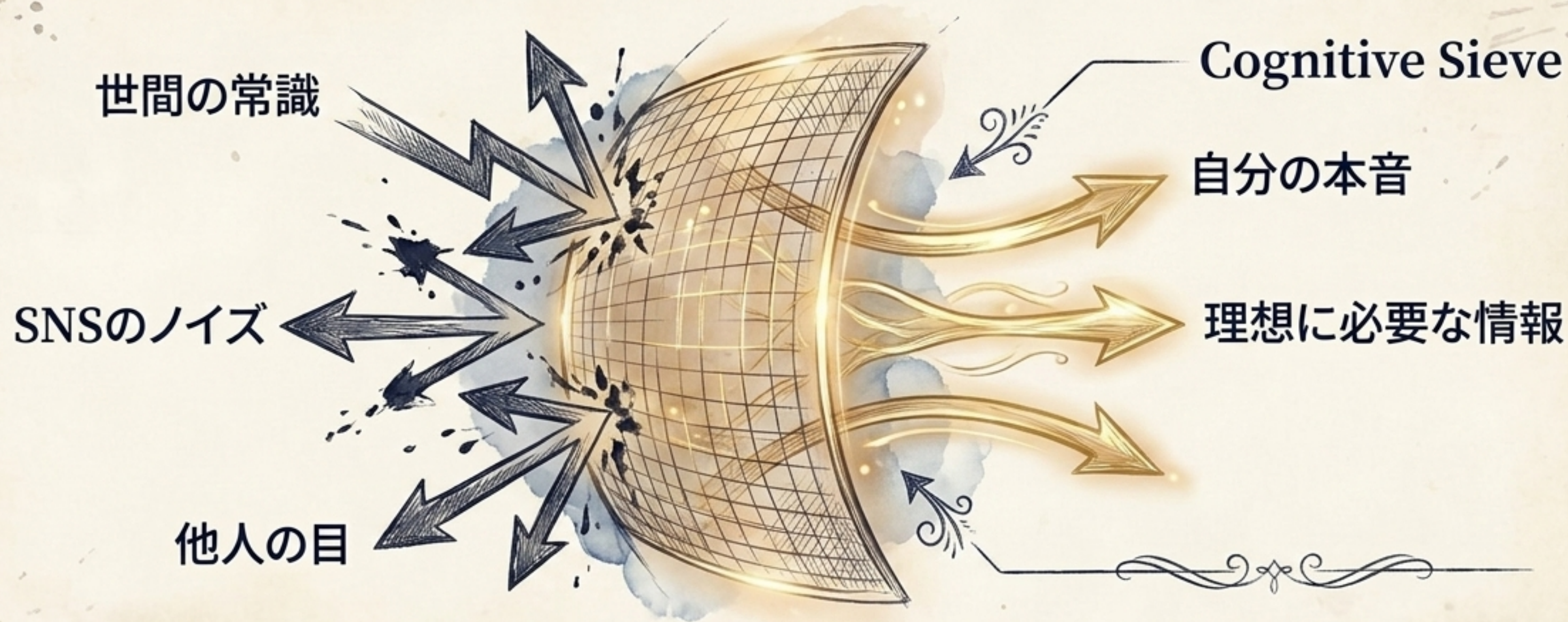
精神論ではなく、脳の仕組みを利用したツールとしてノートを開くことで、効果は最大化されます。

ペン先から生まれる1万通りの脳への刺激



手書きという行為は、記憶や思考に関係する脳の領域に
一気に刺激を与え、書いた内容を深く潜在意識へと刷り込みます。

社会のノイズを弾き、必要な情報だけを集める「RASフィルター」



毎日手書きで書き出すことで、脳はそれを「最重要事項」と認識し、自動的に理想へのナビゲーションを開始します。

やる気に依存しない、朝30分の「仕組み」化



継続にモチベーションは不要です。
気楽に、楽しくできる環境の「仕組み」を作ることがすべてです。

隠れた本音を引き出すための「広大な余白」

日付と
「今の気分」
から書き始める

思考を制限しない
物理的な広さ

綺麗事の裏に
隠れた本音を
引き出す
「余白」

綺麗事を捨て、生々しい「欲」を肯定する



「とにかくお金が欲しい！」

「今の仕事、本当に退屈だ」

Concept Box

自己否定ゼロ

生々しい感情にフタをしない。

退屈の正体

「退屈だ」という感情は、脳が次のフェーズに行きたがっている証拠。変化への強力なエネルギーに変わります。

「今日は書きたくない」と書く勇気

今日は書きたくない

「毎日やらなきゃ」という義務感は、すでに他人の価値観（責任感）に縛られています。

疲れている日は、その状態を客観視して「書きたくない」と書く。この「心理的安全性」こそが、一生の習慣を育みます。

「世間の正解」から「自分の美意識」へのパラダイムシフト



世間的な正しさ
損をしないか

自分が成長できるか
直感的に「美しい」か

迷った時こそノートを開き、それぞれの選択枝の先にある未来を描写する。選ぶべきは、世間が認める正解ではなく、あなた自身が選んだ後に「静かな納得感」を得られる道です。

静かな**納得感**という羅針盤

1万通りの刺激とRASのナビゲーション
本音と欲求の完全な自己受容
静かな納得感



Core Synthesis Message

ノートは、自分を律して社会と戦うための武器ではありません。
ありのままの自分を休ませ、本来の羅針盤の針を合わせ直す
「聖域（サンクチュアリ）」なのです。

さあ、あなたの手記を開こう

「今、あなたの素直な感情は？」



『すごいジャーナリング
：書く瞑想』
(菊池大樹 著)



精神論ではない、脳科学に基づく本当の自己対話。より深い知見と実践法は、
ぜひ本書を手にとって体験してください。まずは手元の紙に、一行書き出すことから。