



書くことで整う、自己対話の地図

～『すごいジャーナリング』実践ガイド～



【基本マインド】 自分を休ませるための対話



正しさより「正直さ」を優先する

ノートは自分を掃る戦場ではなく、
本音をそのあるまじき「自己受容」
のための安心できる場所。

「うまくいく人」
＝「本音」で動ける人

成功とは栄耀や目撃きではなく、
自分の心の声を聴き、それに従って
行動できている状態を指す。

【4つの科学的効果】 なぜ書くと現実が変わるのか？

① 感情→行動の「ドミノ倒し」



書くことでまず「感情」が動い、
そこから意欲・目標・行動の順に
スムーズに連鎖していく。

② ストレス低下(ぐるぐるワーク)



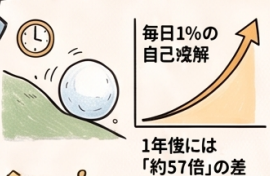
ネガティブな感情を語にぶつけ
ると、ストレスホルモン「コル
テゾール」が減少し、絆しや
人間関係の素養につながる。

③ 脳のフィルター 「RAS」が 味方する



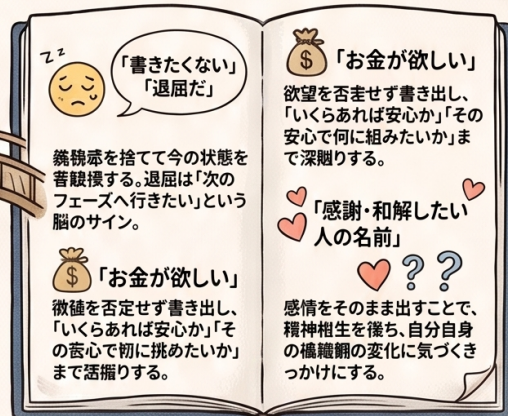
手書きは脳を強力に利便し、
RASが目標達成に必要な情報を
無意識に集めるモードに切り替わる。

④ 自己成長の「複利効果」



毎日1%の
自己浸解
1年後には
「約57倍」の差

【本音を引き出す記述例】 心の声をそのまま出す



【毎日の3ステップ】 5分で整う習慣



① 今の気持ちを書く
モヤモヤを吐き出し、まずは心
をスッキリとクレンジングする。

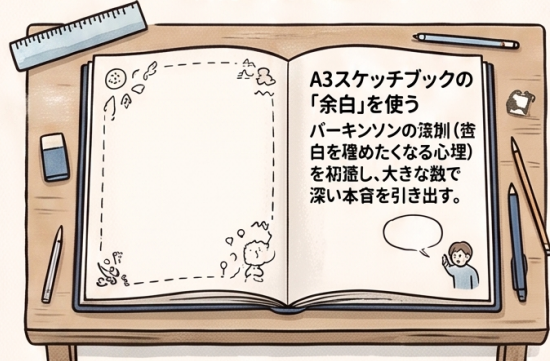


② 人生を振り返る
過去の経験や成長を確認し、
現在の自分とのつながりを
再確認する。



③ 未来を見据える
大きな夢から小さな自慢まで、
「これからどうなりたいか」を自由に描く。

【質を高めるコツ】 環境と問いの工夫



A3スケッチブックの
「余白」を使う
パーキンソンの法則(空白を埋めたい心理)
を初産し、大きな数で
深い本音を引き出す。

自分への「いい質問」を上げる
「1年以内に達成したいことは？」もど、
具体的かつ「これならできそう」と思え
るダウンサイジングした質問をする。

最適なタイミングは「朝」
起きて30分以内(月産鐘報に
触れる前)や、モヤモヤした時、眠
パターンを見つけた時がベスト。