

■感情日記で、自分の心のくせをしる■

①感情日記とは？

気持ちの浮き沈みが仕事の効率や体調に影響すること、ありませんか？そんなことはないと思う人でも、疲れや考えがまとまりにくい時はあるかもしれません。今回は、心の調子を整えるのに役立つ「感情日記」をご紹介します。1日の出来事や自分の考えをこと細かに書き記す日記とは異なり、その日の印象深い感情について記録するのが「感情日記」です。日々の気持ちの揺れを分析することで、自分とより良く向き合えたり、気持ちの置き所としてストレスの発散や健康に役立てたりすることができます。この日記は、1日5分もかかりませんし、毎日書く必要もありません。感情日記の書き方はとても簡単。自分がその時に感じたことを書く、それだけです。

②感情日記を書く狙い

感情日記で自分の気持ちを書き記すことは、**表に出せずため込んでいる感情や悩みを外に取り出し、見える化する作業**です。この作業により、誰かに話さなくても自分の中から感情を外に出すことができますし、今まで気にならなかった自身の内面に深く触れることもできるようになります。そして続けている内に、心の癖（自分の〇〇べきだ）が見えてくるので、心を安定させる方法や新たなものの受け止め方を見つけることができるようになるでしょう。結果、やる気が起きずに何となく過ごしてしまう時間が減り、暮らしや仕事の質の向上にもつながります。

③実際にどう書くのか？

- 1) 不快な出来事、事実、誰と何があったか、相手が何と言ったかなどを書く。
- 2) 反応した言動とその時の自分がどう思ったか？
- 3) その時の感情と%
- 4) その時どうしたか？/どんな結末になったのか？

④長続きするポイント

上手く書こうとしないで、たった1行「〇〇でこう感じた」と、感じるままに短く記しましょう。**毎日書くという義務感を持たないでください。**長々と詳細な内容を書かなくてもOKです。ネガティブな感情を振り返る場合、いろいろと考えながら詳細を書くと当時の感情がよみがえり、さらに強く心に残ります。適当に書いてください。心の中のモヤモヤを可視化することが何より大切なのです。

⑤感情日記のメリットまとめ

- ・時間と場所にとらわれずに書ける
- ・気持ちを溜め込まず、早く切り替えるきっかけをつかめる
- ・自分の思い込みや、思考のクセの改善につながる
- ・感情が安定する
- ・気持ちが前向きになることで、体調も安定しやすい
- ・時間の使い方の質が向上する

基本感情	派生感情	感情の意味の明確化法	心の本質的欲求
喜び	嬉しい、楽しい、快感、共感、満足、勇気、幸せ、安心、自信、好意、感謝、感動、いとしい、開放感、充実感、安らぎ	・・・というのは、期待が <u>叶えられた時</u> の感情ですが、どんな期待が叶えられたのですか？	その期待がかなうと、どんな自分への欲求が満たされますか？
喜び	使命感、願望、意欲、成長、期待、憧れ、尊敬、畏敬、希望、興味、決意	・・・というのは、期待が <u>叶えられそう</u> な時の感情ですが、どんな期待が叶えられそうですか？	その期待がかなうと、どんな自分への欲求が満たされますか？
不安	心配、気がかり、パニック、焦り、見捨てられる怖れ、生命の危機、自己否定の怖れ	・・・というのは、期待通りに <u>いく見通し</u> がつかない時の感情ですが、どのような期待をして見通しが立たないのですか？	その期待がかなわないとどんな自分への欲求が満たされなくなりますか？
怒り	嫉妬、軽蔑、不満、悔しい、敵意、嫌悪感、攻撃心、拒否感、憤り、憎しみ、恨み、むかつき	・・・というのは、 <u>相手に当然</u> こうあるべきという期待がありますね？どのようなことですか？	慈愛欲求 人を認め、愛したい
怒り	恥ずかしい、自己嫌悪、同情心、後悔、自責、罪悪感	・・・というのは、 <u>自分に当然</u> こうあるべきという期待がありますね？どのようなことですか？	自己信頼欲求 自分を信じ、認めたい
悲しさ	悲哀、寂しい、孤独感、無力感、絶望、喪失感、虚しさ、せつない、不条理、失望、諦め	(自分や相手に) 期待していたものを失ったり、失いそうな時の <u>諦め</u> の感情ですが、どのような期待を諦めているのですか？	慈愛願望欲求 人から認められ、愛されたい。
苦しさ	つらい、苦痛、苦悩、しんどい	期待どおりにいかないことが続く感情ですが、どんなことが続いているのですか？(不安、悲しさ、怒りの何が続くのか？)	

出来事があった日		年	月	日	記入年月日		年	月	日	氏名
どこをどのように変化させたいのか					恥ずかしくても質問できるようになる					
何が問題だと思っているのか					質問があったのに、質問しなかった					
不快な出来事・事実	反応した言動	その時どう思ったか	その時の気持ち		%	その時どうしたか	どうなったか			
誰と何があったか 相手が何と言ったか			(不快感情)	(行動)		(結果)				
先生が「何か質問はありませんか？」と言った。	「何か質問はありませんか？」	わからないことだらけで、こんな質問をしたら変に思われる。	恥ずかしい		80	質問しなかった	わからないまま進んだ			
どう考えたら不快な感情がなくなるか？					合理的信念に基づく感情、行動					
質問をすれば、問題が解決する可能性がある。例え、変に思うひとがいたとしても、恥ずかしいのがずっと続くわけではない。					<p>恥ずかしさ 20%</p> <p>わからないときに質問する</p>					

出来事があった日		年	月	日	記入年月日		年	月	日	氏名
どこをどのように変化させたいのか										
何が問題だと思っているのか										
不快な出来事・事実	反応した言動	その時どう思ったか	その時の気持ち		%	その時どうしたか	どうなったか			
誰と何があったか 相手が何と言ったか			(不快感情)	(行動)		(結果)				
どう考えたら不快な感情がなくなるか？					合理的信念に基づく感情、行動					