

A hand is shown in silhouette, reaching upwards towards a crescent moon and a starry night sky. The background is a deep blue and black, filled with numerous small, bright stars. The hand is positioned in the lower half of the frame, with the fingers spread out. The overall mood is one of aspiration and wonder.

夢の叶う確率が39%UPする  
科学的な日記の書き方

## 夢が叶う日記 ジャーナリングの書き方

どうも！ふくえん堂のおモチです。

このレポートでは夢が叶う日記「ジャーナリング」のやり方をお伝えします

### ◆ジャーナリングとは？

現在の“あなたの感情”を記録する日記（Journal）を書くことを「ジャーナリング」と言います。

### ◆感情を記録するとどんな効果があるの？

ジャーナリングは「書く瞑想」と呼ばれることもあるように、ただ単に日記を書くよりも、感情を記録することで心の状態が落ち着いたり、自分がどういう方向に向かいたいのかが整理されていきます。

**その結果、自分の夢が叶う確率や、目標達成率が上がっていきます。**

### ◆感情を記録するだけで、39%も達成確率が上がる

米国にドレーク・ビーム・モリン研究所というキャリアコンサルティングの機関があります。

この研究所のステファニー・スペラ博士が次のような実験したそうです。

まず、被験者はIT企業を解雇された63名の失業者の方。  
この方々を2つのグループに分け、日記を書いてもらいました。

★Aグループ：

失業時の感情や考えを書いていたグループ（ジャーナリング）

★Bグループ：

1日の予定や事実の記録だけを書いていたグループ（一般的な日記）

そして、AとBを8カ月、追跡調査した結果・・・

Aグループの再就職率：52.6%

Bグループの再就職率：13.6%

つまり、その日のタスクや事実のみを記録していたBグループよりも、感情を記録していた（ジャーナリングしていた）Aグループの再就職率の方が39%も高かったのです。

## 夢が叶う日記 ジャーナリングの書き方

### ◆感情と向き合うだけで現実が変わる

この実験のように感情をありのままに記録していくだけで  
気持ちが整理されて感情に支配されることもなくなります。

また、自分の感情と向き合うことで、自分が望む方向性や避けたい現実が  
明確になり、意識や行動もゴールに結びつくものになります。

その結果、望む未来を手に入れる可能性が高まっていきます。

### ◆ジャーナリングのやり方とポイント

ジャーナリングのやり方は、  
「感情を素直に吐き出すこと」  
これが最大にして唯一のルールです。

誤字脱字も気にしなくてOK。

専用のノートを用意したら、

- ⇒感じたことをそのまま書く
- ⇒次に「なぜそう感じたのか」を常に問いかける
- ⇒浮かんだことをまた書き出すというのがポイントです。

イメージとしては、心の中の自分との対話を議事録にする感じ。

あなたがあなたの親友になったつもりで、浮かんだことを否定せず、寄り添いながら、記録していくといいでしょう。

※基本自由に書いてOKですが、次のページにジャーナリングのための質問をいくつか記載しました。「やり方が自由過ぎてどうやればいいのかわからない」という方は、ぜひご活用ください。

★基本的に自由に書いてOKですが、ジャーナリングや自分の感情を掘り下げるのが初めての方、また「やり方が決まっていた方が取り組みやすい」という方は是非ご活用ください。

Q1.今どんな気持ち？

⇒それはなぜ？

Q2.今日起きたときはどんな気持ちだった？

⇒それはなぜ？

Q3.昨日寝る前はどんな気持ちだった？

⇒それはなぜ？

Q4.最近、どういう時に幸せを感じる？

⇒それはなぜ？

Q5.最近楽しかったことや、テンションが上がったことは？

⇒それはなぜ？

Q6.最近不安になることは？

⇒それはなぜ？

Q7.最近悲しいと感じたことは？

⇒それはなぜ？

Q8.仕事の時や職場にいるときどんな気持ち？

⇒それはなぜ？

Q9.最近、やりたいことや挑戦したいことは？

⇒それはなぜ？

Q10.家族や友人と過ごしている時、どんな気持ち？

⇒それはなぜ？

**Q1. いつジャーナリングをすればいいですか？**

A1. 自分のライフスタイルに合わせて行うのが一番です。朝、起きたばかりの清々しい気持ちで書くと1日をいい気分を始められたり、1日の終わりに振り返って書くのも自分に寄りそう大切な時間になります。ちなみに私は夜は寝落ちすることが多いので、朝やっていますぞ！

**Q2. どれくらいの時間をジャーナリングに使うべきですか？**

A2. 時間は自分のペースで調整して大丈夫です。最初は5分程度でも良いですし、慣れてきたら10分～15分程度の時間を取ることもできます。大切なのは、続けやすい時間を確保することです^^

**Q3. 何を書けばいいか分かりません。テーマが思いつかない時はどうすればいいですか？**

A3. その際は、「何も浮かばないなあ」と書いてみてください。すると、それに対して頭に何か浮かんできたりします。気合を入れてやる必要はないし、思い浮かんだことを書くだけでも、気づきが得られたりしますぞ！気楽にやってみてください^^

**Q4. ジャーナリングの内容を他の人に見せても大丈夫ですか？**

A4. 基本的にプライベートなものですので、他の人に見せない前提で書きましょう。仮に誰かカウンセラーさんなどに相談している方であっても、他者に見せることを意識すると本音が書きにくくなります。自分自身と向き合うための大切な時間ですから、他人は無視ですぞ！

**Q5. ジャーナリングを続けるモチベーションが保てません。どうしたら続けられますか？**

A5. わかる・・・わかるぞ少年。ジャーナリングの目的を明確にしておく、モチベーションが保ちやすくなります。ですが何より続けるためには「無理をしないこと」が重要です。義務感が出てくると続かないので、無理せず、気分が乗った時に書くことから始めてください^^