

つぶやきノート

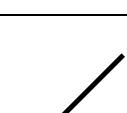
(氏名)

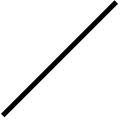
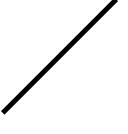
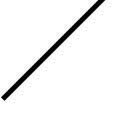
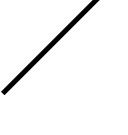
(お気に入りの名言)

☆目標

必ず、

を達成します！

日付	練習前評価	つぶやきメモ	練習後評価	つぶやきメモ
				
				
				
				

☆振り返り

評価5が付いていたら、1 point！！！塗りつぶしてみましょう。

1 point									
									☆20 Point

私にとってプラスのもの・こと	私にとってマイナスのもの・こと

これを踏まえて、私はこれから、

--

つぶやきノート

□効果

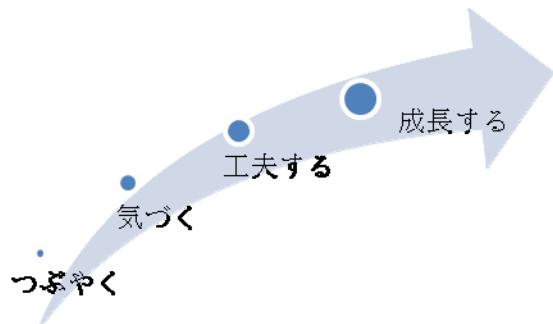
つぶやきノートは、心と体のコミュニケーションをサポートします。つぶやきノートを用いて、自分の心を言葉にすることで、体のサインに気がつきます。日々の自分の変化に気づき、自ら工夫することで、目標達成までの行動を導くことができます。

□つぶやきノートの流れ

目標設定

→つぶやき（2週間程度）

→振り返り



□つぶやきポイント

☆目標

必ず、

を達成します！

①つぶやきを継続する（2週間程度）。

長期的に実施することで、自分の変化に気がつきます。

②練習前・後に評価をする。

練習前→練習に向う気持ち

練習後→練習内容

を自分の基準で評価することで、自分を客観的に見ることができます。

③つぶやきは、自由に書く。

記入する内容は、とにかく自由に書きます。自分が思っていることを素直に書くことが自己理解に繋がります。

日付	練習前評価	つぶやきメモ	練習後評価	つぶやきメモ
/				
/				

振り返りポイント

☆振り返り
評価5が付いていたら、1 point!!!塗りつぶしてみましょう。

1 point							
							☆20 Point

私にとってプラスのもの・こと	私にとってマイナスのもの・こと

これを踏まえて、私はこれから、

します。

①ポイント制

評価5を記入した回数をカウントします。向上意欲を高めます。

②プラス・マイナスのものを知る。

つぶやきから、自分にとってプラス・マイナスの影響を与えているものを書き出します。今後の工夫をサポートします。

③新たな課題の設定

つぶやきから気が付いたことを、新たな課題として言葉にします。

実施者の感想

- 後から見た時に、どのようなことを意識してきたか、分かりやすかった。
- 日々を振り返る機会ができてよかったです。
- 素直な感情を文字にして書けるという点がよかったです。
- 自分が普段心の中で何を思っているのか、書きだすことで新たな発見に繋がった。
- 自分を知れた。

調査結果

- 初心者には、特に効果が高く、計画性の向上が見られています。