

# つぶやきノート

(氏名)

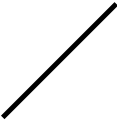

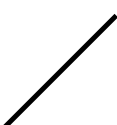
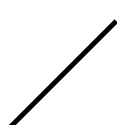
(お気に入りの名言)

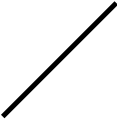
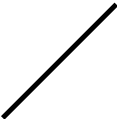

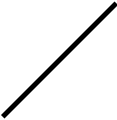


## ☆目標

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

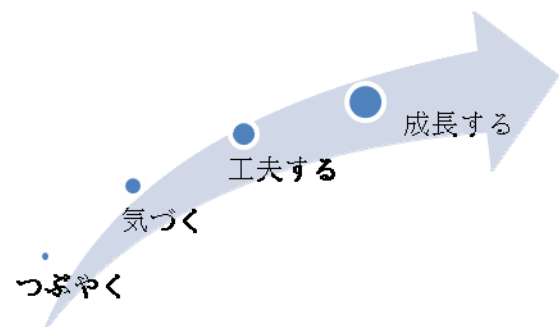
つぶやきノートは、心と体のコミュニケーションをサポートします。つぶやきノートを用いて、自分の心を言葉にすることで、体のサインに気がつきます。日々の自分の変化に気づき、自ら工夫することで、目標達成までの行動を導くことができます。

### □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つながります。

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。
- ・ 素直な感情を文字にして書けるという点がよかった。
- ・ 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。