

香りのジャーナリングシート

アロマ瞑想のあとに、香りから**浮かんできたイメージ**と、その香りに込めた**今日の意図**を書きとめるシートです。正解はありません。思いついた言葉を、そのまま書いてみてください。

1 今日の香りと、瞑想する前の気分

今日の香り

日付・時間

いまの気分（あてはまる数字に○）

重い

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

軽い

2 香りから、どんなイメージが浮かびましたか？

目を閉じて香りを感じたときに浮かんだものを、思いつくまま書き出します。

色

景色・場所

季節

思い出・人

ことば

音や手ざわり

3 からだと心は、どう感じましたか？

例：肩の力が少し抜けた／呼吸がゆっくりになった／なつかしい気持ちになった／ちょっと香りが強すぎた

4 この香りに、どんな意図を込めますか？

香りを「今日のわたしの合図」にします。こうありたい自分を、ひとことで。

例：ラベンダー → 「今日のわたしは、ひと息ついてから話を聞く」 オレンジ → 「今日のわたしは、小さな楽しみを見つける」

今日のわたしは、

そのために、ひとつだけすることは、

5 瞑想したあとの気分

いまの気分（あてはまる数字に○）

重い

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

軽い

次のページは**7日間の香りの記録**です。毎日ひとことずつ書いて、**自分にとって心地いい香り**を見つけていきましょう。

7日間の香りの記録

1日3分から大丈夫です。書ける欄だけ、ひとことで書いてみてください。

日	香り	時間	浮かんだイメージ	込めた意図	気分 前 → 後
1日目					→
2日目					→
3日目					→
4日目					→
5日目					→
6日目					→
7日目					→

1週間のふりかえり 7日目のあとに書いてみましょう

いちばん心地よかった香りと、その理由

合わなかった香り・気づいたこと

これからも大切にしたい「今日のわたし」の意図

看護師からのお願い 精油の原液は肌につけず、香りは1～2滴から始めてください。気分が悪くなったり頭が痛くなったりしたら、すぐに中止して換気しましょう。妊娠中の方、持病のある方、お薬を飲んでいる方は、使用前にかかりつけの医師にご相談ください。小さなお子さんやペット（特に猫）がいるご家庭では、香りの種類や置き場所に気をつけてください。