

1日3行 感謝日記ワークシート ① 1週間の感謝日記

年 月 日～

寝る前の5分か朝のお茶の時間に、今日の「ありがとう」を3つまで書きます。1つでも、単語だけでも大丈夫。書けなかった日は空けたまま、次の日から続けましょう。

① 具体的に

誰が・何を・どんな場面で

② 気持ちを一言

うれしい・ほっとした など

③ 小さなことでOK

体・暮らし・自分のことも

例：1 同僚が、忙しいときに電話をかわってくれた 2 お昼のおにぎりが、おいしかった 3 疲れていたのに、夕ごはんを作った自分

気持ち：ひとりじゃないと思えて、ほっとした

月 日 ()	1 2 3 気持ち：
月 日 ()	1 2 3 気持ち：
月 日 ()	1 2 3 気持ち：
月 日 ()	1 2 3 気持ち：
月 日 ()	1 2 3 気持ち：
月 日 ()	1 2 3 気持ち：
月 日 ()	1 2 3 気持ち：

書くことがない日は… 「もし、なかったら」困るものは？／おいしかった・あたたかかった・よい香り／今日会った人／がんばった自分

1週間分の感謝日記を読み返して、自分の「ありがとう」の傾向を見てみましょう。後半は、どうしても「ありがとう」と思えない人がいるときのワークです。無理に感謝しようとしなくて大丈夫です。

STEP 1 1週間をふり返る

「ありがとう」がいちばん多かった人・もの・場面は？

読み返して、気づいたこと・感じたこと

STEP 2 「ありがとう」を言葉で伝える

日記に何度も出てきた人に、来週ひとこと伝えてみます。直接でも、メッセージでも、手紙でもかまいません。

例：「母に、電話で『いつも野菜を送ってくれてありがとう』と伝える」

伝えたい人：

伝え方：

伝えたいひとこと

STEP 3 「ありがとう」と思えない人の、両面を見る

感謝日記には書けない人を1人選びます。その人の行動で、わたしが困っている面と助けられている面を、同じ数だけ書き出します。

例（夫）：困っている面「休日もスマホばかり見ている」「『ありがとう』を言ってくれない」

助けられている面「ゴミ出しや重い買い物を引き受けてくれる」「わたしが仕事を続けることに反対しない」

相手：

困っている面

助けられている面

1

1

2

2

3

3

書いてみて、いまの気持ち（「ありがとう」が出てこなくてもOK）

書いていて苦しくなったら、手を胸に当てて、ゆっくり3回呼吸しましょう。今日はここまででも大丈夫です。気分の落ち込みや眠れない日が2週間以上続くときは、医療機関に相談してください。

※STEP 3は、ディマティニー・メソッドの「両面を見る」考え方をもとにしています。愛原百麗オリジナルのワークシートです（公式教材ではありません）。