本当の気づきを見つける 気づきメモ

イラッ、モヤッ、じーん。心が動いた場面には、まだ言葉になっていない気づきが隠れています。**「頭でわかる」で終わらせず、「行動が変わる」ところまで**たどり着くためのシートです。

今日のわたし 看護記録のように、まずはその日のお天気と体調を書き残します。あてはまるものに〇をつけてください。

日付　　月　　日（　　）　　**お天気**　晴れ・くもり・雨・雪　／　暑い・寒い・ジメジメ

食欲　ある・ふつう・ない　　**眠り**　よく眠れた・ふつう・眠れなかった

からだの調子

1 心が動いた場面を、ひとつ具体的に書く

「いつも」「全部」ではなく、動画で切り取れるくらい具体的に。

✕ 同僚はいつも仕事を押しつけてくる　→　**✓ 昨日の夕方、同僚が「用事があるので」と定時で帰り、残りの仕事をわたしが引き受けた**

2 そのとき感じたこと・からだの反応は？

気持ちに名前をつけて、からだのどこが反応したかも書きます。

例：イラッとした。「ずるい」と思った。肩に力が入り、胃のあたりが重くなった

3 本当は、どうしたかった？

ここに、あなたがいちばん大切にしているもの（価値の序列の上位）が隠れています。

例：わたしも早く帰って、休みたかった。でも、頼まれると断れない自分がいた

眠れない、食欲がない、涙が止まらないといった状態が**2週間以上**続いているときは、このワークより先に、内科や心療内科などの医療機関に相談してください。それは気持ちが弱いからではなく、からだからの大切なサインです。

© 愛原百麗｜心とお金を整える看護師投資家

4 この出来事の「おかげで」得たものは？

5つを目指して探してみてください。最初は「そんなものない」と感じるのが普通です。
ひとつ見つかると、次が出てきやすくなります。

例：仕事を任されるだけの信頼があると気づけた／自分の限界に目を向けるきっかけになった／
自分の時間を大切にする同僚の姿から、わたしに足りなかった面が見えた

1
2
3
4
5

5 気づいたことを、ひと言で書く

きれいな言葉でなくて大丈夫です。書いた瞬間に、胸がふっとゆるむ言葉を探してみてください。

例：怒っていたのは同僚にではなく、断れない自分にだった

6 明日、ひとつだけ変えること

小さく、具体的に。気づきは、行動になってはじめて「学び」として身につきます。

例：次に頼まれたら「今日はここまでなら手伝えます」と、できる範囲を伝えてみる

7 書き終えて、いま感じていること

ひとりで「おかげで」が見つからないときは、それだけ心が強く動いた出来事だということです。
ドクター・ディマティーニ・メソッドのセッションでは、質問を重ねながら、ひとりでは見えにくい面を一緒に探していきます。
セッションのご案内：https://www.dnwahx.info/demartini-session/
無料Zoom相談（30分）：https://www.dnwahx.info/free-zoom/

※このワークシートは、看護師でライフコーチ、ドクター・ディマティーニ・メソッド トレインド・ファシリテーターの愛原百麗が作成したオリジナル教材です。ステップ4はメソッドの考え方をもとにしていますが、Demartini Institute の公式教材ではありません。「Demartini Method」は Dr. John F. Demartini の登録商標です。個人でのご利用に限り、印刷・書き込みしてお使いください。