

1日3分から始める マインドフルネス7日間記録シート

練習をしたら、ひと言だけ書きこみます。「うまくできたか」ではなく「何に気づいたか」を書くのがコツです。雑念にそれた回数が多い日も、それだけ「戻る」練習ができた日です。

- ① 呼吸の瞑想

座って3分。呼吸を感じ、それたら戻る
- ② ボディスキャン

寝ながら、足先から頭へ順番に感じる
- ③ 食べる・飲む

最初のひと口だけ、五感で味わう
- ④ 歩く・家事

足の裏、お湯や泡の感触を感じる
- ⑤ 3分間呼吸空間法

気づく→集める→広げる

書き方：やった練習の番号に○をつけ、時間（分）と、気づいたこと（からだ・気持ち・考え）をひと言。終わったあとの気分を、1（いまひとつ）～5（とてもよい）で○してください。

日	日付	やった練習	時間	気づいたこと（からだ・気持ち・考え）	気分（1～5）
例	10/1	① 2 ③ 4 5	3分	明日の会議のことに5回それた。戻るたびに肩の力が抜けていくのに気づいた	1 2 3 ④ 5
1日目		1 2 3 4 5	分		1 2 3 4 5
2日目		1 2 3 4 5	分		1 2 3 4 5
3日目		1 2 3 4 5	分		1 2 3 4 5
4日目		1 2 3 4 5	分		1 2 3 4 5
5日目		1 2 3 4 5	分		1 2 3 4 5
6日目		1 2 3 4 5	分		1 2 3 4 5
7日目		1 2 3 4 5	分		1 2 3 4 5

気分 1：いまひとつ 3：ふつう 5：とてもよい

7日間をふり返ってみましょう

1週間続けたら、表をながめて、次の3つを書いてみてください。**続かなかった日があっても大丈夫**。また今日から始めれば、それで十分です。

1 いちばん続けやすかった練習と、時間帯は？

続けやすさは、人によって違います。自分に合う組み合わせを見つけましょう。

例：朝は歯みがきのあとに「呼吸の瞑想」3分。夜は布団の中で「ボディスキャン」がいちばん続いた

2 気づいた変化は？（小さなことで大丈夫）

からだ、気持ち、人とのやりとり、眠り、食事。どんな小さな変化でも書きとめておきます。

例：イラッとしたとき、言い返す前にひと呼吸おけた／寝る前のぐるぐる考える時間が短くなった

3 何度も浮かんできた人や出来事は？

練習中に、くり返し同じ人の顔や場面が浮かんできたら、書きとめておきましょう。

心が強く反応している出来事のサインかもしれません。無理に消そうとしなくて大丈夫です。

こんなときは中断してください：練習中や練習のあとに、強い不安、動悸、息苦しさ、つらい記憶のよみがえり、現実感がなくなる感じが出たら、目を開けて足の裏で床を踏みしめ、まわりの物の名前を声に出してください。

トラウマによる症状やPTSD、強い落ち込み、パニック発作がある方、精神科・心療内科に通院中の方は、**始める前に主治医に相談**してください。眠れない、食欲がない状態が**2週間以上**続くときは、医療機関へ。

同じ人や出来事が何度も浮かんでくるときは、観るだけではほどけにくい、強い感情の結び目なのかもしれません。

ドクター・ディマティーニ・メソッドのセッションでは、質問に答えながら、ひとりでは見えにくい面を一緒に見つけていきます。

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。医療の診断や治療に代わるものではありません。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。