

盛り塩の交換記録シート ① はじめる前

年 月 日

盛り塩は、置いたあとの「替え続けること」で、家と気持ちを整える習慣になります。はじめる前に、置く場所が安全か確かめて、この家で整えたいことを言葉にしておきましょう。

STEP 1 置く場所の安全チェック

当てはまる場所には、置かない

- ☐ 小さな子どもやペットの手が届く
- ☐ 濡れる・湿気がこもる（浴室の中など）
- ☐ ドアの金具・家電・パソコンのすぐそば
- ☐ 足もとの通り道で、けとばしやすい
- ☐ マンションの共用廊下（共用部）

置く前に、すること

- ☐ 置く場所を掃除した
- ☐ 手を洗った
- ☐ 溶けたときのための受け皿を用意した
- ☐ 替える日を決めた（例：毎月1日と15日）
- ☐ 家族に「盛り塩を置くね」と伝えた

※子どもやペットが塩をたくさん口にしたときは、様子を見ずに、医療機関・動物病院に相談します。

STEP 2 置き場所と、替える日

場所1 _____ 場所2 _____

場所3 _____ 替える日 毎月 _____ 日

家の中で1～3か所で十分です。まずは玄関の1か所から始めても大丈夫です。

STEP 3 この家で、整えたいこと

例：「帰ってきたとき、玄関でほっとできる家にしたい」「家族とのぎくしゃくを、まず自分の気持ちから整えたい」

STEP 4 いまの、家での心の落ち着き

家にいるときの気持ちに○をつけます（0＝落ち着かない 10＝とても落ち着く）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STEP 5 盛り塩を置くときに、心の中で言う一言

例：「この家を守ってくれて、ありがとう」「今日もここで、ほっとできますように」

STEP 6 交換の記録

替えた日に1行書きます。塩の状態は、当てはまるものに○をつけます。

日付	場所	塩の状態	一緒に掃除したところ	心の 落ち着き
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10
／		きれい・湿った・溶けた 黒い・崩れた		／10

湿る・溶けるのは、湿気のサインです。換気をしたり、置き場所を少し高い棚に変えたりしてみましょう。黒くなるのは、ほこりや汚れのことがほとんどです。

STEP 7 替えるときに、気づいたこと

玄関や家の空気、家族とのやりとり、自分の気持ちで、前と変わったことを書きます。

STEP 8 くり返し気になる人・出来事

記録を見返して、盛り塩を替えても、何度も心に浮かぶ人や出来事を書きます。

何度も同じことで心がざわつくのは、そこにあなたの大切なものが隠れているから。盛り塩は家を整える習慣、心の奥の整理は別のこと。正体を一緒に言葉にしたいときは、ブログのお問い合わせからどうぞ。