



アドラー心理学ベース | 1週間ジャーナルテンプレート

このテンプレートは、アドラー心理学の考え方をベースにした1週間分の朝ジャーナリングと週末の振り返りのワークです。1日15分、自分の価値や貢献感を感じる時間を通じて、自己理解と前向きな行動につなげましょう。

月曜日

昨日、誰かの役に立てたと感じた瞬間はありましたか？

どんな小さなことでも構いません。それをした自分をどう思いましたか？

▶ 自由記述欄：

火曜日

最近、自分が“がんばったな”と思えることは何ですか？

その中に自分のどんな強みが表れていますか？

▶ 自由記述欄：

水曜日

あなたが“自分らしい”と思える行動や選択をした経験は？

その時、大事にしていた価値観は？

▶ 自由記述欄：

木曜日

もし親しい友人があなたのことを紹介するとしたら、
どんな点を“誇りに思っている”と話してくれると思いますか？

▶ 自由記述欄：

金曜日

今、周りにいる人に対して、どんな貢献ができそうですか？
それを実行することで、どんな自分になれると思いますか？

▶ 自由記述欄：

土曜日

この1週間で“誇れる自分”に出会えた瞬間はいつでしたか？
それはどんな行動で、どんな気持ちでしたか？

▶ 自由記述欄：

日曜日（朝）

今のあなたが「困っている誰か」に伝えたい
“自分の経験から得たメッセージ”は何ですか？

▶ 自由記述欄：

⑥ 週末のリフレクション（1週間の振り返り）

① 今週、どんな瞬間に「自分ってちょっと誇らしいな」と思えましたか？
→それはどんな行動や気持ちがあったから？

▶ 自由記述欄：

② 今週、誰かとの関わりの中で「役に立てた」「つながりを感じた」と思えた場面は
ありましたか？
→その時、相手はどんな反応でしたか？あなたはどう感じましたか？

▶ 自由記述欄：

③ 今週の自分に、ひと言メッセージを送るとしたら、どんな言葉をかけますか？

▶ 自由記述欄：

④ 来週の自分に、意識してみたい“在り方”や“行動のテーマ”を一言で表すと？

▶ 自由記述欄：
