

「書く」ことで心を整える

ジャーナリングの魅力

仕事のプレッシャーや人間関係の悩み、将来への漠然とした不安は、私たちの心に知らず知らずのうちに負担をかけています。そのまま放置してしまうと、ストレスが積み重なり、心身のバランスを崩してしまうことも。そんな状況を少しでも軽くする方法として、今「ジャーナリング」が注目されています。紙とペンさえあればすぐに始められるこの手法は、思考や感情を言葉にすることでモヤモヤを整理し、心がスッキリするだけでなく、自分らしい働き方や生き方を見つけるヒントにもなります。日々のストレスを和らげる手段の一つとして試してみたいか？

ジャーナリングとは

ジャーナリングは、日々の出来事や感情を紙に書き出すことで心を整理し、自己理解を深める方法です。自分の心と向き合い頭の中にある感情や考えを言葉にすることに重点があります。不安やストレスが軽くなるのが特徴で、問題解決能力を高める効果があると近年の研究で示されており、「書く」という行為自体が癒しとなるといいます。

ジャーナリングと日記との違い

	日記	ジャーナリング
目的	日々の出来事や予定を記録 振り返りや思い出作りに役立つ	自分の感情や考えを整理 自己理解や成長を目的とする
内容	起きた出来事やスケジュール、 具体的なこと	感じたことや考えたこと、悩みや目標 など、心の内側にあることが中心
効果	思い出を振り返る楽しみが得られ、 日常の記録として役立つ	感情を外に出すことでストレスを軽減 目標が明確になり、心の整理が進む

ジャーナリングで得られる効果

ストレスを軽減

書くことで頭の中に溜まった感情を外に出せます。不安や悩みを書き出すだけで、気持ちがすっきりすることも。

自己理解が深まる

日々の記録を振り返ると、自分の価値観や行動の癖が見えてきます。何が、自分にとって喜びやストレスの原因かが明確に。

目標が明確になる

書くことで自分が本当にやりたいことや、達成したい目標がクリアに。

思考力や創造力がアップ

書く行為そのものが頭の中を整理し、アイデアや解決策を引き出すきっかけに。



世界で広がるジャーナリング

アメリカ

感情を書き出す「エクスプレッシブ・ライティング」が人気で、ストレス軽減やトラウマのケアに効果があるとされ、アメリカ心理学会も推奨。GoogleやMicrosoftなどの大手企業でも、ジャーナリングを活用し仕事に関する悩みやアイデアを記録することで、仕事の効率化やストレス管理に役立っています。

イギリス

マインドフルネスと組み合わせた「マインドフルネス・ジャーナル」が話題。ガイド付きの日記帳を使い、感謝の気持ちや気づきを記録する習慣が広がっています。特に若い世代や働く世代のストレスの軽減や心の安定に繋がっています。

オーストラリア

企業のメンタルヘルスプログラムや医療現場で活用されています。がん患者や慢性疾患の人が治療中の気持ちを書き出すことで、医療従事者とのコミュニケーションを深め、心理的負担を軽減する取り組みが進んでいます。

始め方と続けるコツ

① お気に入りの道具を準備

デザインや手触りが気に入るノートと書きやすいペンを選びましょう。好きな道具があると「書く」という行動が楽しくなり、自然と続けられるようになります



② テーマ・目的を決める

「今日の出来事」「感謝していること」「悩み」など、書きやすいテーマからスタート。ストレス解消、思考整理、成長記録など、ジャーナリングの目的を決めるとさらに続けやすくなります

③ 自由に書く

思ったことをそのまま書くだけでOK。短文や箇条書きでも大丈夫

④ ルーチン化する

朝のコーヒータイムや寝る前など、決まった時間に書く習慣をつける

⑤ 振り返る楽しみを作る

過去のジャーナルを読み返し、自分の成長や気づきを実感する時間を持つ



ジャーナリングを習慣化した人のエピソード



営業職

仕事の悩みや不安を書き出すことで冷静に課題を分析できるようになり、成績向上にもつながった。



管理職

小さな成功体験や感謝を記録し、モチベーション維持と自己成長を実感。部下への接し方にも良い影響が出た。



事務職

日々のストレスや不安を書き出すことで感情を整理しやすくなり、自分の気持ちに素直になった。