

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520

岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者: 荒木潤子

Tel: (086) 272-8116

Fax: (086) 272-0883

http://okayamaeap.jp

e-mail : info@okayamaeap.jp



## ポジティブ日記で前向きに♪

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。雨の日って洗濯物を外に干せないし、髪型だって決まらない、外出も面倒になったりして、なんだかネガティブになりやすかったりしますよね。そんな時こそ、ポジティブに生活したいものです。そこで、今回は、書くだけでポジティブな気持ちになれるというポジティブ日記をご紹介します♪

### ポジティブ日記とは…?

寝る前に、その日に嬉しく思ったポジティブなできごとについて記す日記のことです。ここで重要なのは、普通の日記とは違い、**ポジティブなできごとだけを取り上げて記載する**ということ。

そうすることで、その日に経験したことを改めて振り返り満喫するため、生活全体に対する印象がポジティブになり、幸福感や満足が高まるそうです。これは、アメリカの大学が行った心理学調査で明らかにされています。

### ポジティブ日記の書き方

毎晩、寝る前に5分間程度、その日に起きたポジティブなことを思い出し、日記に書く。

日記に記したポジティブなできごとについて、友人などとシェアすると、より幸福感や満足感が得られるそうです。



ポジティブ日記と似た方法で「**Three good things**」という方法もあります♪

これは、その日に起きた良かったことを3つ書き出す方法です。

日々の生活において、ポジティブな感情を多く経験している人は睡眠の質が良いという研究結果があります！

ポジティブ日記を活用し、日々の生活から幸福感や満足感を得て、質の良い睡眠を取り、じめじめとした梅雨の季節を乗り切りましょう♪

