

年  
月  
毎日、5分間でその日にあなたが  
できたことを1〜3つ書いてみよう!

Happy めがね  
スツキリ ワクワク ハツラツ

Number めがね  
時間 数値 習慣化

Person めがね  
感謝 表情 行動

この一週間であなたが書いた左の「できたことメモ」の中から、  
あなたが「これが一番いい!」というものを直感で1つ選んで書いてください。

MON

今日の「できたことメモ」

- 
- 
- 

上の3種類の「めがね」と「レンズ」を使ってみてね!

  
今週のベスト  
できたこと

TUE

今日の「できたことメモ」

- 
- 
- 

メモしたら  
声に出して  
読んでみてね。

WED

今日の「できたことメモ」

- 
- 
- 

今日は良い日  
だったね!  
明日はもっと  
良くなるよ!

THU

今日の「できたことメモ」

- 
- 
- 

どんな小さな  
ことでもOK!  
肩の力を抜いて  
書こう。

FRI

今日の「できたことメモ」

- 
- 
- 

今日のあなたは  
こんなにできて  
いるんだよ。

SAT

今日の「できたことメモ」

- 
- 
- 

気づき力が  
格段にアップ!  
脱皮寸前!?


SUN

今日の「できたことメモ」

- 
- 
- 


1週間おつかれ  
さま! 今週もた  
くさんできたね!

① 具体的に何があったの?  記憶をたどって、「いつ」「どこで」「だれと・だれに」「なにを」「どうやって」を書いてください。

② なぜそれができたの? それって本当にできたかな?  「これってなんでできたんだろう?」「そもそも、なぜやることになったの?」「その目的から見ると、できたといえる?」と自分に問いかけてみてください。


③ いま、素直にどう感じてる?  あてはまるものを○で囲んで、気持ちを書いてください。(複数選択可)





④ 明日からはどんな工夫をしてみる?  まずは、すぐ明日からできるカンタンなことを書いてください。

「今日のできたこと」がなかなか見つからない...

## 「3つのめがね」を使えばアナタが「できたこと」が見つかる！

<p>Happy を見つけよう</p> <h3>Happy めがね</h3>  <p>日常の中で、スッキリしたこと、ワクワクしたこと、元気ハツラツになったことを探していきます。小さなことでかまいません。一日の生活の中で、気持ちがあちよつと上がった場面がないか、振り返ってみましょう。</p>	<h3>スッキリ レンズ</h3>	<p>今日一日の中で「スッキリ」したことがないか、探してみましよう。混乱した状態は、ストレスの元です。シンプルで、単純な状態のほうが気持ちがよくなるものです。</p> <p>一日の中で、楽しかったこと、気持ちが上がったことを探します。小さなことでも、かまいません。「やった！」と思えたことはなかったでしょうか。</p> <p>健康な生活をしていると気分がよくなり、前向きになれるものです。「元気でハツラツ！」という視点で1日を振り返りましょう。ここでいう「健康」とは身体だけでなく、メンタルも含みます。</p>
--	-----------------------	---

<p>日常の中の「数」に注目しよう</p> <h3>Number めがね</h3>  <p>感情に目を向けるのが難しいという方の中にはいらっしゃるかもしれません。そのような場合は、「数」に着目すると、比較的にスムーズに「よりよくなったこと」を探すことができます。わかりやすいのは「時間」のレンズですが、まずはこのめがねをかけて1日を振り返ってみましょう。</p>	<h3>時間 レンズ</h3> <h3>数値 レンズ</h3> <h3>習慣化 レンズ</h3>	<p>今日、いつものタイミングより「早くできたこと」はありませんか？ 時間を繰り上げて何かを終えることができたなら、それは「よりよくなった」証拠です。また「びつたりのタイミングでできた」ということもいいですね。計画通りびつたりといった場合、できたことにカウントしましょう。</p> <p>数字そのものに着目するのでもいいでしょう。テストの点数が上がった、営業成績が上がったなど、結果にフォーカスするのはもちろんのこと、努力の面に向けてもいいですね。また、点数が悪かった場合でも、あえてそこに注目するとよりよくなったことが見つかることがあるから不思議です</p> <p>「連続〇回、同じことができた」という、いわゆる「習慣」に着目します。ある活動が続けてできているという状態です。単なる「したこと」と「できたこと」は違いますが、「したこと」であっても何日も連続で実践していることは「できたこと」として認定してもよいのです。</p>
--	--	--

<p>周りの人をよく観察してみよう</p> <h3>Person めがね</h3>  <p>周囲の人の反応の中に、自分の「できたこと」が潜んでいる場合があるからです。他者の視点をどんどん活用して行きましよう。一日の中で、相手が喜んでくれたこと、笑ってくれたこと、感謝してくれたこと、あったのではないですか？ それを思い出してみましよう。相手が実際にその気持ちを表したかということが大事です。</p>	<h3>感謝 レンズ</h3> <h3>表情 レンズ</h3> <h3>行動 レンズ</h3>	<p>「ありがとう」と言われたことがあれば、それはあなたが何かを相手にしてあげたことのまたとない証拠です。相手を喜ばせることが「できている」のです。何に対して「ありがとう」を言われたか、思い出してみましよう。「あ、こんなことも喜ばれるんだ」という新たな発見があるかもしれませんし、それはすなわちあなたが気がついていないご自身の魅力や強みである可能性が高いからです。</p> <p>相手の表情の中に、あなたの「できたこと」を読み取ります。何かをして、相手がニコリとしてくれたら、それは「できたこと」のサインです。人を笑わせられるというのは、一つの才能です。あなたとすることで、相手を楽しい気持ちに「できている」なら、それはできたことメモに記入すべきことです。</p> <p>人の行動からあなたの「できたこと」がわかる場合がありますので、みていきましよう。例えば握手。日本にはあまり握手をする習慣がありません。だからこそ、相手が握手を求めてきたときは、あなたが相手にそれだけのことをした、というサインになるのです。</p>
--	---	---