

氏名:

ウェルビーイング促進プログラム (ワークシート)

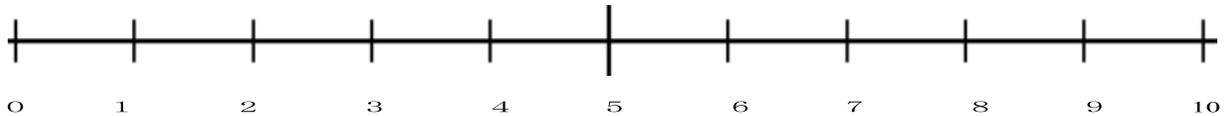
感謝の日記

人から親切にしてもらったことに気がついたときに、感謝の気持ち（ありがとう、感謝、ありがたい）を感じます。

相手が自分のことを思って相手から何かしてくれた時、自分にとって良いことが起こったり嬉しいと思った時に、感謝の気持ちが生じます。



この数か月の間に、どのくらいの頻度で感謝の気持ちを感じていましたか。「全く感謝していない」を0, 「時々感謝している」を5, 「いつも感謝している」を10として、0から10の間で評価してください。またその数字を選んだ理由を考えてみてください。



感謝の気持ちは大切だと思いますか。
はい・いいえ



人生において、感謝の気持ちを持つことが重要だと思いますか。
はい・いいえ



感謝の気持ちを持つことで、幸せな気持ちが増えると思いますか。
はい・いいえ



エクササイズ

5分間、自分の一日を振り返って、小さなことから大きなことまで、出来事や人、才能など、思いつくままに感謝していることを5つ書き出してみてください。例としては、友人の優しさ、家族の夕食、好きなバンドや歌手などが挙げられます。





宿題： 日頃の感謝の気持ちを綴る日記

今週、朝のSTの時間に昨日を振り返り、今日の日記のように、**自分の人生で感謝していること**を書き出してください。

書き出す内容は、出来事、人、才能など、大小にかかわらず、思いついたことを何でもいいので書き出してください

(例. 朝起きられたこと、友だちが優しくかったこと、家族・・・)。

また、自分にとって本当に重要なことであれば、繰り返しても構いません。でも、いろいろなことを考えてみるのもいいでしょう。

感謝の日記

月	日	()	曜日
月	日	()	曜日
月	日	()	曜日
月	日	()	曜日
月	日	()	曜日
月	日	()	曜日
月	日	()	曜日

