

## ジャーナリング

2024. 6. 17

「ジャーナリング」というシンプルな心理療法がある。ノートとペンがあればできる。書くだけで頭の中を整理したり、自分が抱える不安の原因を発見できたりと様々な効果が期待できる。

ジャーナリングとは、一定の時間内で自分の頭に浮かんだことをありのままノートに書き出すことである。具体的な出来事や自分の気持ちを考えながら書く日記とは違い、とにかく浮かんだことを書き出していくのが特徴である。内容がポジティブ、ネガティブであるかは問わない。抽象的な文章や表現があってもかまわない。

自分の頭に漠然としているものを文字として明確化することで、普段の生活では気づきにくい漠然とした気持ちや考え方などが明らかになり、自分の新たな一面を知ることができる。文字を通して自分自身と向き合うきっかけになることから、ジャーナリングは、書く瞑想とも呼ばれている。メンタルヘルスやマインドフルネスの方法として注目されている。

ジャーナリングで期待できる効果がある。一つめは、漠然とした悩み・心配事の可視化である。普段の生活において、具体的な原因はわからないが、最近なんだか不安と覚えることがあったりする。そんな漠然とした悩みや心配事を文章化できる方法が、ジャーナリングである。

二つめは、自身の気持ちの客観視である。頭の中だけで考えていると、そのときの自分の気持ちや感情がわかりにくくなるため、誰かに相談しようとしても上手く説明できないこともある。ジャーナリングは、文章の前後関係を気にせず、自分の気持ちをひたすら書いていく方法なので、書いた内容を通して自己分析がしやすくなる。

三つめは、ストレスの軽減である。ジャーナリングは、誰かに内容を見せる必要もないため、どんな内容でもノートに書き出すことができる。人には言えないようなネガティブな気持ちもノートに吐き出せるため、日々のストレスを発散させる場所としてもよい。

四つめの効果は、集中力の向上である。ジャーナリングは、一定の制限時間を設定したうえでノートに書いていく。初めのうちは短時間で、慣れてきたらノートに書く時間を少しずつ長くしていくことで集中力アップが期待できる。

まずは、自分がリラックスできる環境を整える。十分な空き時間を用意し、心が落ち着く場所で好きな曲や飲み物を用意してから始める。次に、制限時間を決めて、頭に浮かんだことを自由に書き出していく。書く内容や意味などは気にせずに書いていく。文章の内容や方向性が変わっても問題はない。制限時間に達したら書くことを止めて、ノートに書いた内容を読み返す。書いた内容を通して、そのときの自分の気持ちや本音を観察する。ただ書くだけでなく、書いた内容をチェックする手順を加えることで、書いた内容が客観的に見やすくなる。

6月も中旬となった。普段の生活の中で、何となく悩みや不安が出てきているということはないだろうか。ジャーナリング、一度、試してみる価値は十分にあるように思う。