me-mo-ments

～夜の3分リセットジャーナル～

ニュージーランドの風を感じる自分だけの余白時間



忙しい日本の毎日に、
窮屈さや疲れを感じていませんか？

『次に何する？』と常にタスクを追いかけている脳を、
夜のたった3分間で心地よくリセットしましょう。

ニュージーランド発のウェルネスブログ
『me-mo-ments』がお届けするこのジャーナルは、
『おひとり様』の静かな時間を、
寂しさではなく愛おしい『自分と向き合う時間』に
変えるための案内図です。

ブログ名に込めた3つの意味

me：わたし自身と深く向き合う

memo：心に浮かんだ言葉をそっと書き留める

moments：日々の中にある、名前のない小さな瞬間
『おひとり』（空の色、猫の愛らしさ、雨の音）を大切にする

3分ジャーナリング
3つのステップ

なぜ『夜の3分間』なのでしょうか？
それは、ムリなく続けやすく、1日の終わりに気持ちを整えける時間として取り入れやすい長さだからです。

1



上手に書こうとしない

誤字脱字、文章の綺麗さは気にせず、
心の中の声をそのままペンに乗せましょう。

2



今、この瞬間に集中する(マインドフルネス)

スマホを少し遠くに置き、お気に入りの温かい飲み物を用意して、ペンが紙に触れる感覚を味わいます。

3



感情を否定しない

疲れたこと、モヤモヤしたことが出てきても『そう思ったんだね』と優しく受け止めます。

毎日使える
夜の３分間 問いかけテンプレート

ノートに書き写すか、印刷してそのまま書き込んでみてください。

Q1. 今日の私の天気（心模様）を1行で表すと？

例：穏やかな晴れ、少し風が強い曇り空、恵みの雨、など自由な言葉で

Q2. 今日見つけた、小さくて愛おしい瞬間（moments）は？

例：朝見上げた空に綺麗な虹が出た、道端の猫と目が合った、淹れたてのコーヒーの香りが心地よかった

Q3. 今日、自分の「体」や「心」が求めていたことは？

例：もっとゆっくり歩きたかった、温かいスープが飲みたかった、など

週に1度のセルフチェック
テ・ファレ・タパ・ファ

Te Whare Tapa Whā

ニュージーランドの先住民マオリの健康観として知られる
『テ・ファレ・タパ・ファ（Te Whare Tapa Whā）』は、
Sir Mason Durie博士が1984年に提唱しました。
健康を『家（Whare）』の4つの壁に例え、どれか1つの壁が崩れても
家は傾いてしまうため、4つのバランスを優しく整えるという視点です。

Taha Tinana
（体の壁）



しっかり眠れた？
心地よく動かせた？
身体の声に耳を傾けます。

Taha Hinengaro
（心の壁）



感情を素直に表現できた？
自分の心に
「余白」はあった？

Taha Whānau
（繋がりの壁）



大切な家族や友人、
コミュニティと
心地よい時間を
共有できた？

Taha Wairua
（精神・自然の壁）



自然（空、風、緑）を
感じられた？
あなたにとって大切な
価値観に触れた？

今週の振り返りメッセージ

4つの壁を見返してみて、今週のあなたを一番支えてくれた
壁はどれですか？
また、少しお疲れ気味の壁はありますか？
来週、その壁を少しだけ満たすためにできる
「小さなセルフケア」を1つ書いてみましょう。

1週間の夜ジャーナル

書けた日も、書けなかった日も、そのままでOK

	今日の心の天気	小さな瞬間（moments）	体と心が求めていたこと
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

今週のひとこと

今夜も、おつかれさまでした

書き続けることよりも、ほっとできる3分を
大切にしてください。

ブログ「me-mo-ments」では、ニュージーランドの
暮らしから見つけた、心を整えるヒントをお届けしています。

https://me-mo-ments.net/

☾ このPDFは個人利用に限りご利用ください。再配布・転載はご遠慮ください。

★ このPDFは心を整えるためのセルフケアの一例であり、医療行為ではありません。