

ペース日記

5日間チャレンジ

比べるのは、昨日のわたしだけ。
自分の気分とペースを、やさしく見つめてあげる5日間

ペース日記の書き方ガイド

- ・ 正しく書こうとしなくてOK。
 - ・ 1～2分でさらっと書くだけでも効果あり。
 - ・ 書きたくない日は「書きたくない」と書いてもいいです。
- 【気分】今日はどんな気分？（例：ちょっと元気／もやもや／まあまあ）
【理由】その気分になったのはなぜ？（例：朝の光が気持ちよかった）
【今日のペース】今日はどんなペースで過ごせた？（ゆっくり？バタバタ？ちょうどよかった？）
【昨日とくらべて】昨日と比べてどうだった？（例：昨日より少し落ち着いていた）

■ DAY 1

【今日の気分】

.....
.....
.....

【気分の理由】

.....
.....
.....

【今日のペースは？】

.....
.....
.....

【昨日と比べてどうだった？】

.....
.....
.....

【ひとことメモ】（自分へのねぎらい・気づきなど）

.....
.....
.....

■ DAY 2

【今日の気分】

.....
.....
.....

【気分の理由】

.....
.....
.....

【今日のペースは？】

.....
.....
.....

【昨日と比べてどうだった？】

.....
.....
.....

【ひとことメモ】（自分へのねぎらい・気づきなど）

.....
.....
.....

■ DAY 3

【今日の気分】

.....
.....
.....

【気分の理由】

.....
.....
.....

【今日のペースは？】

.....
.....
.....

【昨日と比べてどうだった？】

.....
.....
.....

【ひとことメモ】（自分へのねぎらい・気づきなど）

.....
.....
.....

■ DAY 4

【今日の気分】

.....
.....
.....

【気分の理由】

.....
.....
.....

【今日のペースは？】

.....
.....
.....

【昨日と比べてどうだった？】

.....
.....
.....

【ひとことメモ】（自分へのねぎらい・気づきなど）

.....
.....
.....

■ DAY 5

【今日の気分】

.....
.....
.....

【気分の理由】

.....
.....
.....

【今日のペースは？】

.....
.....
.....

【昨日と比べてどうだった？】

.....
.....
.....

【ひとことメモ】（自分へのねぎらい・気づきなど）

.....
.....
.....

振り返りシート

5日間を振り返ってみよう

自分の気分にどんなパターンがあった？

どんなときに落ち着いていた？ 元気だった？

自分のちょうどいいペースが、少し見えた？

気づいたことメモ（自由記入）

これからも続けてみたいこと

「比べるのは、昨日のわたしだけ。」
どんな気分の日も、どんなペースの日も、全部あなたらしさです。
書くことは、自分にやさしくなる第一歩。
またいつでも、ペース日記に戻ってきてくださいね。

