ワークシート · Student Wyckoff · 私の一日

21日間の感謝日記：自分で進める記録の道筋

公開日: 2026-10-25

これは独自に作った21回の記録案です。似た題名の出版物の要約でも、ちょうど三週間で習慣が変わるという約束でもありません。一つの具体的な出来事について、何が起き、なぜ大切で、何か応えたいかを数文で書けば十分です。思い浮かばないときは正直にそう書くか、その回を飛ばしてかまいません。

問いは暮らしに合わせて変えてください。害を受けたことに感謝したり、つらい経験を否定したり、持つものが少ない人と比べたりする必要はありません。7、14、21日目には読み返し、繰り返し現れる支えと続けたい行動を一つ探します。印刷用の道筋には、回答欄のある全21行が含まれます。

名前 / プロジェクト: _____

空欄に自分の例を書いてください。

日	テーマ	記録の問い	自分の記録
1	食事	今日、食事に関するどの場面に気づいておきたいか。	
2	場所	今日、自分にとって大切だった場所はどこで、なぜか。	
3	休息	どの休息の時間を覚えておきたいか。	
4	便利な物	今日、どの身近な物が役に立ったか。	
5	自然	今日、自然の中の何に目を向けたか。	
6	学ぶ機会	今日、何かを学ぶどんな機会があったか。	
7	自由な時間	自由な時間のどの部分が大切だったか。	
8	説明	誰の説明が何かを理解する助けになったか。	
9	気にかけてもらったこと	他の人のどんな心配りに気づいておきたいか。	

日	テーマ	記録の問い	自分の記録
10	共同作業	今日、どの作業を一緒に行ったか。	
11	支え	どんな支えが自分にとって大切だったか。	
12	率直な意見	どんな率直な意見が気づきにつながったか。	
13	小さな親切	誰かのどんな小さな親切を覚えているか。	
14	人を助ける機会	どこで少し人を助ける機会があったか。	
15	無理のない行動	今日、無理なくできた一歩は何か。	
16	休止後の再開	休んだ後、どのように活動に戻れたか。	
17	気づいた境界	今日、自分のどんな境界に気づいたか。	
18	助けを受け入れること	どんな助けを受け入れられたか。	
19	有用な選択	自分のどの選択が役に立ったか。	
20	思いがけない機会	どんな思いがけない機会があったか。	
21	残したいこと	この経験から、これからに残したいことは何か。	

出典

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2

- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ja/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#gratitude-journal-21-days