

# 「できたこと」を見つけて、ありたい姿を実現しよう！

できたことノート®

公式サイトはこちら。  
親子、学校、企業向け情報  
シートダウンロードも可能



自己を肯定する習慣によって日々幸せを感じることが増えます。すると、行動をより良く変えられる人になります。

## ステップ 1

### 自分の「できたことのタネ」を見つけよう！

すごいことを書く必要はありません。小さい素朴なことで OK! です。  
右の「3つのめがね」を使うと見つけやすくなります。

例：会いたい人に会えた

記入欄



## ステップ 2

### 4 W1Hで具体的にしよう！

できたことのタネを少し具体的にしよう。いつ (When)、どこで (Where)、誰と・誰に (Who)、何を (What)、どうやって・どれくらい (How) の1つでもいいから加えてみてください。

例：同窓会で30年ぶりに会いたい人に会えた

記入欄



## ステップ 3

### 感情を加えよう！

右の「感情の言葉」を参考にして、自分がどう感じているかを加えてみてください。

例：同窓会で30年ぶりに会いたい人に会えてめちゃうれしかった。

記入欄



## 「ありたい姿」とは

- 自分がどうありたいか？
- 自分軸の価値観・信条
- 大切にしていること
- 幸せに生きる上でのキーワード



## 人生を豊かにするプロセス

毎日：「できたこと」を見つける  
▼  
週1：内省して新たな行動を見出す  
▼  
自分軸の「ありたい姿」に近づく  
▼  
日々幸せを感じられる人生を得る



## できたことが見つかる！「3つのめがね」

「感情」に着目！

Happyめがね



日常の中で、気持ちがちょっとでも上がったなら「できたこと」です。スッキリ、ワクワク、ハツラツになったことがないか、探してみましょう。

- |         |                 |              |
|---------|-----------------|--------------|
| スッキリレンズ | ・机の上をキレイに片づけられた | ・先輩に本音で相談できた |
| ワクワクレンズ | ・電話の対応が上手にできた   | ・会いたい人に会えた   |
| ハツラツレンズ | ・3キロランニングした     | ・野菜をたくさん食べた  |

「数」に注目！

Numberめがね



「数」に着目すると比較的スムーズに「できたこと」を見つけられます。時間、数値、習慣の視点で数に置き換えられることを探してみましょう。

- |       |                 |                 |
|-------|-----------------|-----------------|
| 時間レンズ | ・いつもより1時間早起きした  | ・提案書の提出期限に間に合った |
| 数値レンズ | ・検定の点数が20点アップした | ・ドリルを5ページも解けた   |
| 習慣レンズ | ・1ヶ月間、駅で階段を使った  | ・3日間おやつを我慢できた   |

「相手」に着目！

Personめがね



周囲の人の反応の中に「できたこと」が潜んでいます。相手が喜んでくれたことがないですか？人のためにしたことは全部できたことです。

- |       |                  |                      |
|-------|------------------|----------------------|
| 感謝レンズ | ・幹事をやったら感謝された    | ・人を紹介したら「ありがとう」と言われた |
| 表情レンズ | ・服をほめたらニコリされた    | ・プレゼントしたら笑顔をかえてくれた   |
| 行動レンズ | ・ピアノを弾いたら拍手をもらった | ・相談にのったらランチをご馳走された   |

## 感情の言葉

### プラスの感情



喜び (joy)  
うれしい 「うれしいな」「やったぞ」「楽しいな」「すばらしい」



期待 (anticipation)  
楽しみ 「面白そう」「わくわくする」「興味がある」「楽しみだ」



信頼 (trust)  
誇らしい 「誇らしい」「よくやった」「さすがだ」「ほっとした」

### マイナスの感情



不安 (fear)  
心配だ 「心配だな」「焦る」「怖いな」「不安だな」



悲しみ (sadness)  
悲しい 「悲しい」「寂しい」「泣きそうだ」



怒り (anger)  
腹立つ 「頭きた」「イライラする」「腹たった」「ひどい」

年

月

毎日、感情マークを書いて、  
3つのメガネを使ってできたことを  
1〜3つ書きましょう

Happyめがね

スッ  
キリ

ワク  
ワク

ハツ  
ラツ

Numberめがね

時間

数値

習慣

Personめがね

感謝

表情

行動

/

○

MON

今日の「できたこと」

○

○

○

/

○

TUE

今日の「できたこと」

○

○

○

/

○

WED

今日の「できたこと」

○

○

○

/

○

THU

今日の「できたこと」

○

○

○

/

○

FRI

今日の「できたこと」

○

○

○

/

○

SAT

今日の「できたこと」

○

○

○

/

○

SUN

今日の「できたこと」

○

○

○

この一週間で書いた、いくつかの「できたこと」の中から、  
あなたが「これが一番いい!」というベストを直感で1つ選んで書いてください。

👑

今週のベスト  
できたこと

① 具体的に何があったのか？

💡 「いつ」「どこで」「誰と(誰に)」「何を」「どうやって」できたのか詳しく書いてください。

② なぜそれができたのか？目的から見るとどうか？

💡 「できた理由は何ですか?」「なぜなぜ質問」で深掘りしよう。  
「目的から見ると、十分にできたと言えるか?他にやれることはないか?」

③ いま、素直にどう感じているか？

💡 あてはまるものを○で囲んで、その気持ちのワケを書いてみよう(複数選択可)。

😊  
うれしい

🧐  
誇らしい

😊  
楽しみ

😱  
驚いた

😓  
心配だ

😞  
悲しい

😡  
腹立つ

👎  
嫌だ

④ 明日からどんな工夫をしてみるか？

💡 いつ何をやりますか?すぐできるカンタンなことを書きましょう。

『1日5分書けば明日が変わる できたことノート』© Kenichi Nagaya

18  
5分

できたことノート