

# 「できたこと」を見つけて、ありたい姿を実現しよう！

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れます。

## 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



### 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

#### 4W1H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

これで「できたこと」が完成！裏面できたことノート左側の「できたこと」欄に書き写してください。

#### 「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 | ・電話の応対が上手にできた   | ・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」に着目！

#### 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したことです。

- |       |                  |                      |
|-------|------------------|----------------------|
| 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 | ・服をほめたらニッコリされた   | ・プレゼントしたら笑顔をかえしてくれた  |
| 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 毎日、感情マークを書いて、  
月 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



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。

今日の「できたこと」

- ・
- ・
- ・

今日の「できたこと」

- ・
- ・
- ・