

手で書くことが心身のコンディションを整え、  
潜在能力を引き出すー！

# 「手で書くこと」が知性を引き出す

心を整え、思考を解き放つ新習慣「ジャーナリング」入門

2017年  
11月3日(金)  
発売

“書くマインドフルネス” ジャーナリングの入門ブック

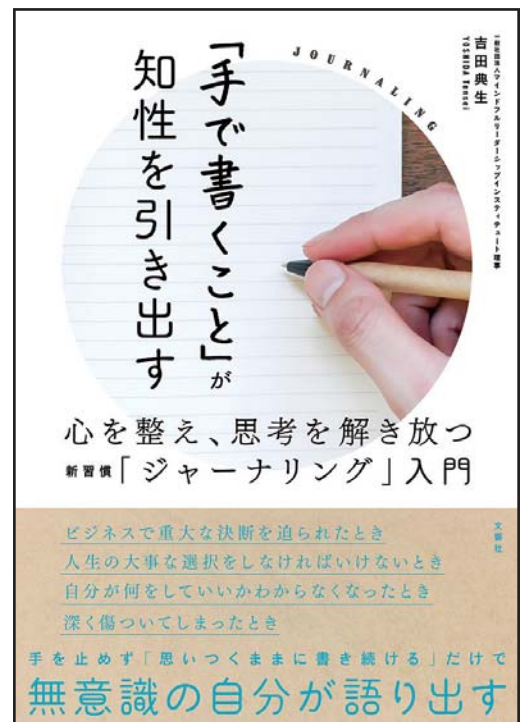
ジャーナリングは“書くマインドフルネス”と呼ばれ、あるテーマについて思いつくことを思いつ  
くまに、一定時間連続してひたすらノートや紙に書き出すワークのことです。ルールは「文字を書  
く手を止めないこと」だけ。「考える前に」書きつづけるうちに、無意識下にあるアイデアや感情が紙  
の上にあふれ出します。

## ジャーナリングの効果は

- ・ ストレスの軽減
- ・ 創造性の向上
- ・ 自己認識の強化
- ・ モチベーションの向上
- ・ 打たれ強い心 (レジリエンス) をつくる

など多岐にわたり、科学的な実証も進みつつあります。

→ 裏面へ続く



## Author

吉田典生 (よしだてんせい)

一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート (MILI) 理事。関西大学社会学部卒業後、ビジネス誌の編集・記者等を経て独立。1000名超のビジネスリーダーをインタビューする傍らリーダーシップ論やコーチングを学び2000年にドリームコーチドットコムを設立した。著書に『なぜ、「できる人」は「できる人」を育てられないのか?』(日本実業出版社)、『心に静寂をつくる練習』(WAVE出版)など。共著に『世界のトップエリートが実践する集中力の鍛え方』(日本能率協会マネジメントセンター)などがある。

## Book Information

「手で書くこと」が知性を引き出す  
心を整え、思考を解き放つ新習慣「ジャーナリング」入門

著者：吉田典生

価格：1,080円＋税  
ISBN 978-4-86651-014-9  
判型：A5判並製 192頁  
発行：文響社

2017年  
11月3日(金)  
発売

## 本書のお題

## 思考の枠を外す

「もしも 10 億円もっていたら？」  
「明日の朝、性別が変わっていたら何をする？」

## 本当に大事にしたいことを思い出す

「7 歳の頃の私になりきって夢を描く…」  
「自分の葬儀で読まれている弔辞は？」

## グレートな自分を探す

「ヒーローインタビューのお立ち台に立ったつもりで今日の自分を語る」  
「好奇心いっぱいの子どもの目で、あなたの知識や能力を絶賛すると…」

## こころ一番、本領発揮したいとき

「この世界に“失敗”という概念がなかったら私は…」  
「本領を発揮した 1 週間後の自分のつぶやき」

など、

目的やコンディションに合わせたユニークなお題を 100 個以上用意。「手を止めずに」書き続けることで、自分では思ってもみなかったような新しい発想を得たり、顕在意識に隠れていた「本当の自分の欲求」に気づいたり、自分のやる気をコントロールするヒントをつかんだり、といった体験をすることができます。

## Contents

## 序章 マインドフルネスとは 自分の現在地を知る注意深さ

- ### 第 1 章 心を探索するジャーナリングの力
- ・ 悲しみを癒し、心身の健康を取り戻すジャーナリング
  - ・ ジャーナリングは“書くマインドフルネス”
  - ・ ジャーナリングがあなたの「OS」をバージョンアップさせる
  - ・ 「書くこと」で創造性が高まる理由

- ### 第 2 章 ジャーナリングの効果を最大限に高める方法
- ・ 医療分野に学ぶ効果的なジャーナリングを行うための 7 つのヒント
  - ・ スキマ時間を活用したジャーナリングで脳を休ませる
  - ・ ジャーナリングを習慣化する方法
  - ・ 隠れている「ほんとうの自分」を書き出す

- ### 第 3 章 自分を深く知るためのジャーナリング
- ☆ ありえない想定で遊ぶ
  - ☆ 本当に大事にしたいことを思い出す
  - ☆ 見たくない自分に触れる
  - ☆ グレートな自分を探す

- ### 第 4 章 やる気を自己管理するジャーナリング
- ☆ どうしても「やる気」が起きないとき
  - ☆ こころ一番、本領発揮したいとき
  - ☆ 自信がぐらついてしまうとき
  - ☆ チームの「やる気」に働きかけたいとき

- ### 第 5 章 ジャーナリングの筋力を鍛えるマインドフルネスワーク
- ・ 正解のない世界を生きていくための注意力を鍛える
  - ・ 日常におけるマインドフルネスの実践

## Information

株式会社文響社 編集部

〒105 - 0001

東京都港区虎ノ門 2-2-5 共同通信会館 9F

TEL : 03-5575-5050 / FAX : 03-5575-5051

info@bunkyo.co.jp