

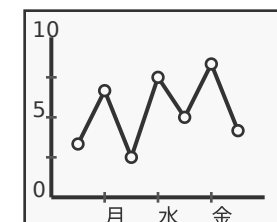
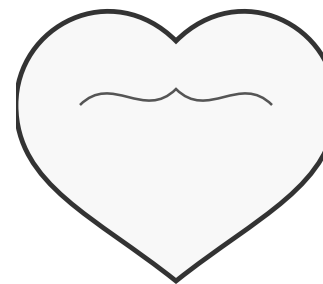
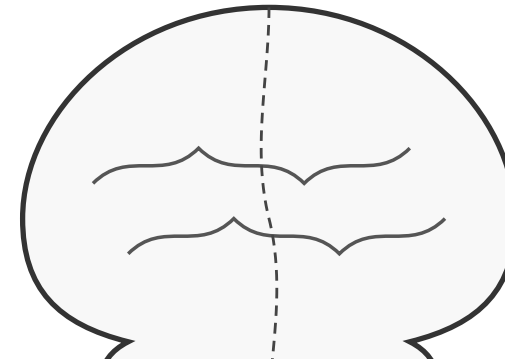
気分グラフ活用術

自分を知るためのツール

❓ 自分の心の状態、客観的に把握できていますか？

📈 気分グラフで「見える化」するメリット

📖 この動画で学べること：作成から活用まで



気分グラフとは？なぜ使うの？

📅 日々の気分を「見える化」するツール

記録で得られる3つのメリット：

- 🔍 客観的な自己理解
感情の波を俯瞰的に捉えられる
- 💡 変動パターンの発見
気分の傾向や関連する要因を特定
- 🛡️ 早期対応と再発予防
兆候を早く察知し対策を講じられる

1週間の気分変動グラフ例



気分グラフを記録することで、気分の変化と日々の活動の関連性が見えてきます

気分グラフの作成法：何を見る？どう記録する？

記録する項目：

- ☺ 今日の気分（10点満点）
最高に良い気分を10点、どん底を1点として採点
- ☰ 主な活動内容／出来事
「友人とランチ」「在宅勤務」など具体的に
- 🌙 睡眠時間・質
就寝・起床時間、眠りの深さなど
- 🍴 食事内容・回数
食事の規則性、満足度など
- ⊕ その他（体調、天気など）
体の調子、天候、特別な出来事など

記録のポイント：

- 🕒 毎日、決まった時間に記録する
- ♥️ 正直に、ありのままを書き留める
- 🎴 「良い日」も「悪い日」も記録する

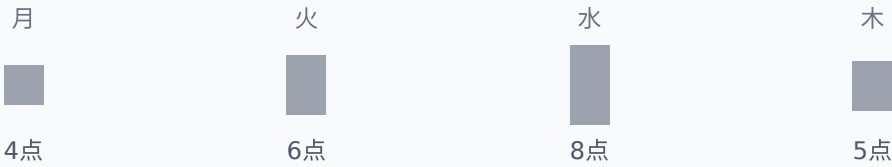
気分グラフ記録例

先週の記録

日付	気分(1-10)	主な出来事	睡眠
6/20(月)	4	朝の会議で緊張した。夕方から頭痛。	5時間
6/21(火)	6	プロジェクト進展。同僚と良い会話。	6.5時間
6/22(水)	8	仕事が早く終わり、趣味の時間が取れた	7時間
6/23(木)	5	雨で外出できず。単調な一日。	6時間

気づき：睡眠時間が長い日は気分が良い傾向。雨の日は気分下がりやすい。

気分点数の推移



ワーク：気分グラフを作成してみよう！

✎ 取り組み方

📅 この数日間の気分を思い出してみましょう

✎ 点数と出来事をメモしてみましょう

✔ 完璧でなくてOK！まずはやってみよう

気分点数の目安：

1点： 非常に気分が悪い

5点： 普通

10点： 非常に気分が良い

気分グラフ記録シート

日付	気分点数 (1～10点)	主な出来事・活動内容	睡眠時間	メモ
				

記入例：

「今日は同僚と楽しく会話できた（7点）」

「通勤電車が混んでストレスを感じた（3点）」

記録を続けると気分の変化がグラフで見えるようになります：



変動パターン解析：波から何が見える？

📌 気分の波の傾向を読み解く

- 📅 周期性はあるか？
特定の曜日、時間帯、イベント前後で変化があるか
- ↕ 変動の幅はどうか？
大きく上下する日と安定している日の違い

🔍 トリガー（引き金）の発見

- ⚠️ 気分が下がるきっかけ
負担の大きい仕事、人間関係の摩擦、天候など
- 😊 気分が上がるきっかけ
趣味の時間、気の合う人との交流、達成感など
- 🔗 関連性を見つける
睡眠、食事、運動など生活習慣との関係

2週間の気分変動グラフ（表形式）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
気分 (10点満点)	5	6	4	3	2	7	9
出来事	通常勤務	同僚と昼食	締切り作業	上司と面談	残業	友人と外出	趣味の時間
気分レベル							
気分 (10点満点)	7	5	4	3	6	8	7
出来事	週報完了	会議	雨天、不調	過度な業務量	明日休みへの期待	買物・映画	家族との時間
気分レベル							

グラフから読み取れる分析ポイント：

- 🕒 周期性：週末（土日）に気分が上昇する傾向がある
- ↕ 変動幅：週末と平日で2～7ポイントの差がある
- ⚠️ 要注意日：金曜（1週目）と木曜に気分が最も低下
- ✅ ポジティブトリガー：「趣味」「友人・家族との時間」が気分向上に寄与

トリガー発見と介入ポイント：どう活かす？

◎ トリガーへの介入戦略

- 🚫 回避
可能な限りトリガーを避ける工夫をする
- 🛠️ 対処法準備
トリガーに遭遇した際の具体的な対策を用意する
- ➕ ポジティブなトリガーを増やす
自分の気分を上げる活動を意識的に取り入れる

📖 具体的なアクションプラン例

- 🏠 休息をとる時間を意識的に設ける
- 💬 相談できる人を見つける
- 🎮 趣味や気分転換の方法を探す



今日のまとめ：気分グラフで未来を拓く

- 💡 **気分グラフは自己理解の強力なツール**
心の状態を客観的に「見える化」することで、自分自身の変化に気づけるようになります。
- 🔄 **記録、解析、介入のサイクルを回そう**
日々の記録から変動パターンを解析し、効果的な介入点を見つけることが改善への鍵です。
- ♥️ **完璧じゃなくてOK！継続が力になる**
毎日完璧に記録できなくても構いません。続けることが大切です。
- 👤 **あなたの回復を応援しています**
一步一步の前進が、大きな変化につながります。自分のペースで進みましょう。

「継続は力なり」
小さな一步の積み重ねが、やがて大きな変化をもたらします。

成長のステップ

1. スタート	2. 継続	3. 成長	4. 開花
 記録を始める	 データを蓄積する	 パターンを見つける	 改善策を実践する
			



気分グラフの継続的な活用が、あなたの心の健康を育てます
記録からはじまり、理解を深め、行動につなげることで、真の成長を実現できます