



# わたしの夢日記

30夜分の夢の記録

なまえ \_\_\_\_\_

はじめた日 \_\_\_\_\_

# この夢日記の使い方

ちょっとした5つの習慣で、白紙のページが「読み返せる夢」に変わります。

## 1 起きたらすぐ、動く前に書く

日記とペンを枕元に置いておきましょう。夢は数分で薄れていきます。スマホを見る前に書くのがコツです。

## 2 まず気持ちから

ストーリーより先に、夢でどんな気持ちになったかをメモ。感情は細部よりも長く残ります。

## 3 色・人・場所をひろう

赤いドア、昔の学校、知らない人の顔。こうした小さなディテールこそ、くり返し現れるシンボルです。

## 4 判断しないで、ただ書く

変な夢もばかばかしい夢も、いやな夢もすべてOK。断片だけでも、ひとつの場面だけでも十分です。

## 5 週に一度ふり返る

7夜ごとのふり返りページで、くり返すシンボルや気持ちの変化に気づけます。





起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

もやもや

## ○ 2夜目

日付

起きた時刻

## 眠りの質

浅い

1

2

3

△

5

ぐっすり

## 見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

## 気になったシンボル

人

場所

色

---

---

---

この夢は何を伝えようとしている？



日付

起きた時刻

## 眠りの質

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

## 見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

## 気になったシンボル

人

場所

色

---

---

---

この夢は何を伝えようとしている？



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや

色



起きた時刻

浅い

5

ぐっすり

[illegible]

もやもや

色



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや



日付

起きた時刻

## 眠りの質

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

## 見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

## 気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？

第1週・1～7夜目

## 1週間のふり返し

くり返し出てきたシンボル・と回数

気持ちの移り変わり・1夜につき点をひとつ

## 今週の気づき

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners and a thin black border around the edges.

## 来週、注目したいこと



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや



# 9夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い 1 2 3 4 5 ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



# 10夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



# 11夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



# 12夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

[illegible]

もやもや

色



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

おだやか    うれしい    わくわく    希望    不安    こわい    かなしい    もやもや

# 1週間のふり返し

くり返し出てきたシンボル・と回数

|  |                      |  |                      |
|--|----------------------|--|----------------------|
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |

気持ちの移り変わり・1夜につき点をひとつ

|    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 軽い | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 重い | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|    | 8                     | 9                     | 10                    | 11                    | 12                    | 13                    | 14                    |

今週の気づき

来週、注目したいこと



# 15夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや

色



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや



# 19夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや



# 21夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い 1 2 3 4 5 ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？

### 第3週・15～21夜目

# 1週間のふり返し

くり返し出てきたシンボル・と回数

気持ちの移り変わり・1夜につき点をひとつ

## 今週の気づき

## 来週、注目したいこと



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

もやもや



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや



# 24夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い 1 2 3 4 5 ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



起きた時刻

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

## 気になったシンボル

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや

色



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや

色

第4週・22～28夜目

# 1週間のふり返し

くり返し出てきたシンボル・と回数

気持ちの移り変わり・1夜につき点をひとつ

## 今週の気づき

## 来週、注目したいこと



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

もやもや

色



# 30夜目

日付

起きた時刻

眠りの質

浅い

1

2

3

4

5

ぐっすり

見た夢

いちばん強かった気持ち・○をつける

おだやか

うれしい

わくわく

希望

不安

こわい

かなしい

もやもや

気になったシンボル

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

人

場所

色

この夢は何を伝えようとしている？



よい夢を



夢の意味をもっと知りたくなったら、無料の夢占いをどうぞ：

[fassir.ai/ja](https://fassir.ai/ja)