



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。



○ 1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



起きた時刻

浅い ① ② ③ ④ ⑤ ぐっすり

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

気持ちの移り変わり・1夜につき点をひとつ

軽い							
重い							
	1	2	3	4	5	6	7

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



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



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



起きた時刻

浅い (1) (2) (3) (4) (5) ぐっすり

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

気持ちの移り変わり・1夜につき点をひとつ

軽い							
重い							
	8	9	10	11	12	13	14

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



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



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



起きた時刻

浅い

1

2

3

4

5

見た夢

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

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

第3週・15～21夜目

1週間のふり返り

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



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

いちばん強かった気持ち・○をつける

もやもや

24 / 30



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

いちばん強かった気持ち・○をつける

もやもや

26 / 30



起きた時刻

浅い ① ② ③ ④ ⑤ ぐっすり

もやもや

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



起きた時刻

浅い

5

ぐっすり

いちばん強かった気持ち・○をつける

もやもや

色



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