

Kindle 読者特典

北欧流ご機嫌習慣

7日間ワークブック



自分の機嫌を自分で取る、小さな実践ノート

ヒュッゲ・フィーカ・ラゴム・シス × 和の智慧

著者：山中鹿之助

北欧しあわせナビゲーター

このワークブックについて

本書の学びを、暮らしの中で実践するための 7 日間ノート

このワークブックは、「ご機嫌は才能ではなく、習慣である」という本書のメッセージを、実際の暮らしに落とし込むための読者特典です。

北欧の人々が育んできたヒュッゲ、フィーカ、ラゴム、シスの知恵と、日本人が昔から大切にしてきた「お茶でも飲みなさい」「場を整える」「今ここに戻る」という感覚を、やさしいワークにまとめました。

全部を完璧にやる必要はありません。書けるところだけで大丈夫です。大切なのは、外の出来事に振り回されすぎず、自分の心を自分の手に少しずつ取り戻していくことです。

使い方

1 日 1 テーマ、10 分前後で取り組みます。朝に書いても、夜に振り返ってもかまいません。気になるテーマから始めても大丈夫です。

取り組む前の小さな約束

1	正解を書こうとしない。今の自分をそのまま書く。
2	空欄があっても気にしない。できたところが今日の実践。
3	自分を責めるためではなく、整えるために使う。
4	気に入ったワークは、7 日後も繰り返し使う。

このワークの合言葉

ご機嫌は、無理に明るくすることではありません。自分の心を荒らしっぱなしにせず、今日できる小さな整え方を選び直すことです。

7 日間の全体マップ

小さな習慣を一つずつ積み重ねます

日	テーマ	今日の実践
1 日目	朝の 15 分を自分に返す	外の情報より先に、自分の内側へ戻る
2 日目	5 分のフィーカをつくる	忙しいからこそ、心を戻す小休止を持つ
3 日目	自分のラゴムを知る	多すぎず、少なすぎず、自分のちょうどよさへ
4 日目	小さなヒュッゲを置く	日常の中に、ほっとする灯をともす
5 日目	不機嫌に名前をつける	責める前に、感情の正体をやさしく見る
6 日目	ご機嫌な境界線を引く	自分も相手も大切にする距離感を持つ
7 日目	ご機嫌を小さく手渡す	自分を整えたら、場を少し明るくする

おすすめは、1 日 1 ページずつゆっくり進めることです。ただし、今の自分に一番必要だと感じるテーマから始めてもかまいません。

7 日後に目指す状態

何か大きな変化を起こすことではなく、「私は自分の機嫌を少し整えられる」という感覚を持つこと。それが、このワークブックのゴールです。

1 日目 | 朝の 15 分を自分に返す

解説ページ

今日のテーマ

外の情報より先に、自分の内側へ戻る

起きてすぐスマホを見ずに、まず自分の呼吸と気分に戻る一日です。朝の最初の 15 分は、その日一日の主導権を取り戻す大切な時間です。天気、予定、ニュース、誰かの反応よりも先に、「今の自分はどうか感じているか」を聞いてみましょう。

今日のポイント

1	カーテンを開けて光を入れる
2	深呼吸を 3 回する
3	白湯かお茶を一杯飲む
4	今日の気分をひと言で書く

今日の小さな実践

朝の 15 分を「自分に返す時間」と決めます。スマホを見る前に、窓を開け、飲み物を用意し、今日の気分をひと言だけ書いてみましょう。

鹿之助からのひと言

小さく始めてください。ご機嫌は一気につくるものではなく、今日の一杯のお茶、今日の一呼吸、今日の一つの選び直しから育っていきます。

1 日目 | 朝の 15 分を自分に返す

書き込みページ

日付	
今日の気分（ひと言）	

今朝の気分は？

朝いちばんに心地よかったことは？

今日はどんな一日にしたいですか？

スマホを見る前に、自分へどんな言葉をかけますか？

夜のひとこと振り返り

明日の自分へひと言

2 日目 | 5 分のフィーカをつくる

解説ページ

今日のテーマ

忙しいからこそ、心に戻す小休止を持つ

フィーカは、単なるコーヒブレイクではありません。作業の手を止め、自分を急かしすぎないための北欧の知恵です。忙しい日ほど、5 分だけでも「急がない時間」を持つことで、心は少しずつ落ち着きを取り戻します。

今日のポイント

1	好きなカップを使う
2	一口ごとに呼吸をゆるめる
3	立ったままではなく、できれば座る
4	5 分だけ予定から離れる

今日の小さな実践

今日は、意識して 5 分のフィーカを持ちましょう。お茶でもコーヒーでもかまいません。「休むことも仕事の一部」と思って、ゆっくり味わいます。

鹿之助からのひと言

小さく始めてください。ご機嫌は一気につくるものではなく、今日の一杯のお茶、今日の一呼吸、今日の一つの選び直しから育っていきます。

2 日目 | 5 分のフィーカをつくる

書き込みページ

日付	
今日の気分（ひと言）	

今日、フィーカの時間を持てたのはいつですか？

そのとき何を飲みましたか？

休む前と後で、気分はどう変わりましたか？

次に取り入れたい小さな休憩は？

夜のひとこと振り返り

明日の自分へひと言

3 日目 | 自分のラゴムを知る

解説ページ

今日のテーマ

多すぎず、少なすぎず、自分のちょうどよさへ

ラゴムは「ちょうどいい」という北欧の感覚です。頑張りすぎていないか、足りないものばかり見ていないか、今日の自分にちょうどよい量や速度はどのくらいか。人と比べるのではなく、自分の内側の感覚を取り戻します。

今日のポイント

1	予定を詰め込みすぎていないか見る
2	本当に必要なことを 3 つに絞る
3	疲れのサインに気づく
4	足りなさより、十分あるものを見る

今日の小さな実践

今日は「足す」より「整える」を意識します。予定、家事、仕事、人間関係の中で、少し減らせること、ゆるめられることを一つ見つけてください。

鹿之助からのひと言

小さく始めてください。ご機嫌は一気につくるものではなく、今日の一杯のお茶、今日の一呼吸、今日の一つの選び直しから育っていきます。

3 日目 | 自分のラゴムを知る

書き込みページ

日付	
今日の気分（ひと言）	

最近、頑張りすぎていることは何ですか？

減らせること、ゆるめられることは？

今の自分にとって、ちょうどいい状態とは？

今日は何を一つ、手放しますか？

夜のひとこと振り返り

明日の自分へひと言

4 日目 | 小さなヒュッゲを置く

解説ページ

今日のテーマ

日常の中に、ほっとする灯をともし

ヒュッゲは特別なイベントではなく、何でもない日の心地よさです。灯り、香り、手触り、音、好きなカップ。暮らしの中に小さな「ほっ」を置くことで、外の状況に振り回されすぎない居場所が生まれます。

今日のポイント

1	灯りをやわらかくする
2	好きな香りを使う
3	毛布やお気に入りの器をそばに置く
4	窓辺や机の一角を整える

今日の小さな実践

今日は、自分をもてなす工夫を一つだけしてみましょう。高価なものでなくて大丈夫です。いつものカップ、やわらかな灯り、片づいた机の一角で十分です。

鹿之助からのひと言

小さく始めてください。ご機嫌は一気につくるものではなく、今日の一杯のお茶、今日の一呼吸、今日の一つの選び直しから育っていきます。

4 日目 | 小さなヒュッゲを置く

書き込みページ

日付	
今日の気分（ひと言）	

今日の小さなヒュッゲは何でしたか？

それは五感のどこに心地よさをくれましたか？

家の中で一番落ち着く場所はどこですか？

明日も置きたい小さな心地よさは？

夜のひとこと振り返り

明日の自分へひと言

5 日目 | 不機嫌に名前をつける

解説ページ

今日のテーマ

責める前に、感情の正体をやさしく見る

不機嫌を悪者として抑え込むのではなく、その奥にある感情を見つめます。怒りの奥に疲れ、焦りの奥に不安、無気力の奥に寂しさがあるかもしれません。名前をつけると、感情との距離が少し生まれます。

今日のポイント

1	「私はダメだ」ではなく感情を言葉にする
2	疲れ・焦り・不安・寂しさを区別する
3	感情を責めずに観察する
4	身体の反応にも気づく

今日の小さな実践

今日は、不機嫌になった瞬間を一つだけ思い出し、「疲れ」「焦り」「不安」「期待しすぎ」などの名前をつけてみましょう。

鹿之助からのひと言

小さく始めてください。ご機嫌は一気につくるものではなく、今日の一杯のお茶、今日の一呼吸、今日の一つの選び直しから育っていきます。

5 日目 | 不機嫌に名前をつける

書き込みページ

日付	
今日の気分（ひと言）	

今日、不機嫌になった場面はありましたか？

その奥にはどんな感情がありましたか？

身体にはどんなサインが出ていましたか？

今の自分に必要ないたわりは何ですか？

夜のひとこと振り返り

明日の自分へひと言

6 日目 | ご機嫌な境界線を引く

解説ページ

今日のテーマ

自分も相手も大切にする距離感を持つ

境界線を引くことは、相手を拒絶することではありません。自分の時間、体力、気力、価値観を大切にすることです。無理をして引き受け続けると、不機嫌は静かにたまります。ご機嫌でいるための距離感を整えましょう。

今日のポイント

1	無理なお願いをそのまま引き受けない
2	疲れたときは休む
3	相手の感情を全部背負わない
4	「今は難しいです」と言う練習をする

今日の小さな実践

今日は、やさしい境界線を一つ意識します。断る、休む、返事を少し待つ、距離を置く。その一つが、自分のご機嫌を守る作法になります。

鹿之助からのひと言

小さく始めてください。ご機嫌は一気につくるものではなく、今日の一杯のお茶、今日の一呼吸、今日の一つの選び直しから育っていきます。

6 日目 | ご機嫌な境界線を引く

書き込みページ

日付	
今日の気分（ひと言）	

最近、無理をして引き受けたことはありますか？

本当はどうしたかったですか？

守りたい自分の時間・気力・価値観は？

次回、どんな言い方で境界線を伝えますか？

夜のひとこと振り返り

明日の自分へひと言

7 日目 | ご機嫌を小さく手渡す

解説ページ

今日のテーマ

自分を整えたら、場を少し明るくする

ご機嫌は自分だけのためではありません。穏やかな表情、ひと言のありがとう、一杯のお茶。小さなご機嫌は、家庭や職場や地域の空気をやわらげます。ご機嫌は、未来への小さな恩送りです。

今日のポイント

1	笑顔で挨拶する
2	ありがとうを言葉にする
3	相手の話をひと呼吸おいて聞く
4	小さな親切を一つ実践する

今日の小さな実践

今日は、小さな恩送りを一つしてみましょう。大きなことでなくてかまいません。挨拶、笑顔、ありがとう、お茶を淹れる。その一つが小さな平和活動です。

鹿之助からのひと言

小さく始めてください。ご機嫌は一気につくるものではなく、今日の一杯のお茶、今日の一呼吸、今日の一つの選び直しから育っていきます。

7 日目 | ご機嫌を小さく手渡す

書き込みページ

日付	
今日の気分（ひと言）	

今日は誰に、どんなご機嫌を手渡せましたか？

そのとき相手や場にどんな変化がありましたか？

自分の心にはどんな温かさが残りましたか？

これから続けたい小さな平和活動は？

夜のひとこと振り返り

明日の自分へひと言

7 日間の振り返り

ご機嫌は、これからも育てていける習慣です

この 7 日間で気づいたこと

これから続けたい習慣

- ☐ 朝の 15 分を自分に返す
- ☐ 5 分のフィーカを持つ
- ☐ 自分のラゴムを意識する
- ☐ 小さなヒュッゲを置く
- ☐ 不機嫌に名前をつける
- ☐ やさしい境界線を引く
- ☐ ご機嫌を小さく手渡す

最後に

ご機嫌でいることは、わがままではありません。自分を整えることは、まわりを大切にする最初の一步です。このワークブックが、あなたの毎日に小さな灯をともしきっかけになれば幸いです。

読者特典・LINE はこちら



<https://lin.ee/vXGr95hLINE>