

MOONLIT NOTES / 3 DAYS

月灯りのノート

恋愛で考えすぎる夜を整える

無料3日サンプル



相手の答えを探す前に、
自分の声をひとつ拾う。

短い読みもの / 3つの問い / 5分の小さな行動

一言だけの日も、完了です

01 ページを開く

1日に1ページを目安に、順番に開きます。気になる日から始めても大丈夫です。モチーフから「今日の自分に重なるところ」だけ受け取り、じっくりこない言葉は採用しなくてかまいません。

02 問いに答える

3つの問いに、一言から3行程度で答えます。空欄があっても完了です。最初の問いだけでも十分です。

03 小さな行動を選ぶ

5分の行動をひとつ試します。メッセージの送信、購入、相手への接触は必要ありません。

04 自分のペースで振り返る

30日版では7・14・21・28日目の後に振り返りを行います。休んだ日は数え直しません。3日サンプルも、連続して取り組む必要はありません。

読む・書く時間と5分の行動を合わせて、合計10分程度を想定しています。個人差があります。所要時間や効果を保証するものではありません。

印刷して記入するか、手持ちのメモ帳に「日付・問いの番号・答え」を写してください。このPDFは入力フォーム形式ではありません。個人を特定できる名前や秘密の情報を書く必要はありません。

窓辺の月

今の気持ちに名前をつける

夜の窓に映る月は、こちらの気持ちにかかわらずそこにあります。同じように、気持ちは、正しいか間違いかを決める前に「ある」と認めてよいものです。好きなのに疲れる、会いたいけれど休みたい。矛盾するふたつがあっても、どちらかを消す必要はありません。

今日の問い

01 今の気持ちを、名前や天気で表すと？

02 その気持ちが強くなったのは、どんな出来事の後？

03 今夜、自分にひとつ許せることは？

5分の小さな行動

紙を「気持ち」と「きっかけ」の2列に分け、思い浮かぶ組み合わせを3つまで書きます。原因が不明なら「わからない」で止めます。

今日残したい一言



曇りガラス

事実と想像を分ける

曇ったガラスの向こうは、輪郭がわかっていても細部は見えません。「返信がまだない」は観察できること。「嫌われた」は、その説明のひとつかもしれませんが、確かめられたこととは限りません。想像を責めるより、ラベルを貼り替えるだけでよい日です。

今日の問い

01 気になっている場面で、実際に見聞きしたことは？

02 そこに自分が加えた説明や予想は？

03 今はまだ「わからない」と置いておける部分は？

5分の小さな行動

ひとつの場面を「確認できる事実／自分の解釈／未確認」に分けて書きます。相手のSNSを調べて穴を埋めず、手元の情報だけを使います。

今日残したい一言



夜の湯気

答えの前に休息を置く

温かい飲み物の湯気は、つかもうとしなくてもゆっくり薄れていきます。考えが止まらないとき、さらに考えることだけが選択肢ではありません。喉の渇き、空腹、眠気、座り続けた体。関係の結論を出す前に、今の暮らしの状態を見てみましょう。

今日の問い

01 今、体や生活で気づくことは？

02 今日、後回しにしていた小さな必要は？

03 今夜の自分が無理なくできる休み方は？

5分の小さな行動

水分をとる、窓から遠くを見る、座る姿勢を変えるなど、負担の少ないことをひとつ選びます。残りの時間は、判断を書かず「今は休む」とだけ記します。

今日残したい一言



今夜の自分に持ち帰る

ここで終えてもかまいません。書けた言葉を、今夜の自分のために持ち帰ってください。

いちばん書きやすかった問い

しっくりこなかった問い

また使ってみたい小さな行動

この先にあるページ

30日版には、この3日分を含む30の読みもの、90の問い、30の小さな行動、4回の週振り返りと、最後の「持ち帰るカード」を収録しています。

その先では、気持ちの伝え方、自分の境界、待つ時間への区切り、恋愛以外の生活、続けたい関係の条件を扱います。個別相談・個別鑑定は含みません。

本品は娯楽と自己内省のための文章ワークです。未来や相手の気持ちを言い当てるものではなく、効果や関係の変化を保証しません。医療や心理療法、個別の専門相談に代わるものではありません。

月のモチーフは創作上の比喻です。実際の月齢や天体の運行から算出した結果ではありません。制作に生成AIを活用したオリジナル教材です。

個人での保存・印刷・利用を想定しています。無断転載、共有配布、再販売はご遠慮ください。

初版サンプル / 2026年9月