

夢日記

日付 _____ 就寝 _____ 起床 _____

夢のタイトル

夢の内容

登場人物

場所・もの

夢の中の感情

- ☐ 喜び ☐ 安心 ☐ 愛情 ☐ 驚き
- ☐ 恐怖 ☐ 不安 ☐ 悲しみ ☐ 怒り

解釈メモ・気づき

- ☐ 明晰夢 ☐ くり返し見る夢 ☐ 悪夢