

元裁判所書記官の“メモのプロ”が教える あなたの心を守るメモ術

寝る前5分 イライラ・不安がスーッと消える

お母さんの感情整理メモ

2026年1月20日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、佐野 雅代 著『寝る前5分 イライラ・不安がスーッと消える お母さんの感情整理メモ』を2026年1月20日(火)に刊行いたします。

「事実と判断」を分けるだけ ノートに1本線を引けば、そのイライラは整理できる

元裁判所書記官として年間約2000件の裁判に立ち会ってきた“メモのプロ”である著者が、育児や家事に悩み、イライラや不安に振り回されていた自身の経験を通してたどり着いた「感情整理メモ術」を解説。ノートに1本の線を引き、「事実と判断」を書き分けることで、頭の中で混線しがちな思考と感情を整理し、自分の本音を可視化します。

育児プレッシャーや夫・親との関係など、イライラや不安が生まれる仕組みを心理学的に解説しながら、多数の実践的なメモ事例とともに、その向き合い方を丁寧に紐解きます。

春に向けて何かと忙しく、育児や家事、仕事の負担が重なりやすい季節。「伝えたかった思い」や「行き違ったココロ」を整理し、「どうすればいいのか」「どうしたいのか」を見つけるための実践的な一冊です。

寝る前5分イライラ・不安がスーッと消える

タイトル:お母さんの感情整理メモ

著者:佐野 雅代

ページ数: 192ページ 価格 : 1,595円(10%税込)

発行日: 2026年1月20日 ISBN: 9784-86667-790-3

【目次】

- はじめに 私の子育て、こんなはずじゃなかった！
- Chapter 1 書くだけでイライラが消えるのはなぜ？
- Chapter 2 1本線を引いて書くだけ！ 感情整理の簡単3ステップ
- Chapter 3 子育てのイライラ、こうやって片づけました！
- Chapter 4 人間関係のモヤモヤ、こうやって片づけました！
- Chapter 4 書くってやっぱりすごかった！未来をつくるメモのチカラ



【著者プロフィール】佐野雅代(さの・まさよ)



元裁判所書記官／英語発音指導士

神奈川県出身。上智大学法学部国際関係法学科卒業。裁判所書記官として、横浜地方裁判所の民事部にて年間約2000件の裁判に立ち会い、法廷内でのできごとを調書にまとめる仕事(公証官)を行う。その後、2人の子育てをする中で、イライラや不安に振り回され自己嫌悪に陥る日々を経験。自分を変えたい一心で、裁判所で身につけた思考整理術を応用し、メモを書くことで頭と心がスッキリ整理され前向きに行動できるようになる「感情整理メモ」の考え方を作り上げる。一般社団法人国際英語音メンタリング振興会を設立。現在は、「音から言葉の力を伸ばす英語発音指導士」として、歌と絵本で学ぶ発音講座、おうち英語講座、英語の読み書き講座などの運営や、講師の育成、学校での出前授業を行っている。著書に『その場で言語化できるメモ』(サンマーク出版)がある。

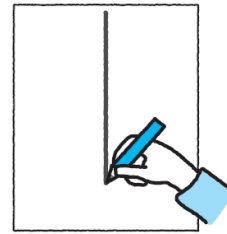
このメモ術のポイントはたった1つ。白紙の真ん中に線を1本引いて、「起こったこと」と「考えや気持ち」を分けて書くだけ。

わたしが裁判所書記官として法廷に立ち会う仕事をしていた頃、多くの書記官は、メモの真ん中に線を1本引いて、紙を縦長に使っていました。そうすると、手の左右の動きが小さくなって速く書けるし、縦のラインがそろうことで情報も見やすくなります。

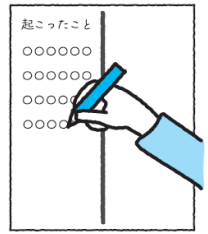
また、法廷に立ち会う書記官や裁判官に特有の思考法として、「事実と判断を分ける」というものがあります。裁判所は、複雑な事件もたくさんあります。ですが、やっていることは意外とシンプルで、まずは「事実」を認定して、それに法律を当てはめて「判断」する、それだけなのです。

そこからひらめいて、メモに線を縦に1本引き、左側に「起こったこと」を、右側に「自分が考えたことや感じたこと」を分けて書いてみました。すると、頭の中がスッキリ整理しやすくなり、自分の本当の想いを言葉にできるようになったのです。

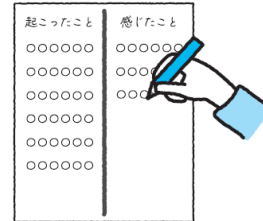
感情整理の簡単3ステップ



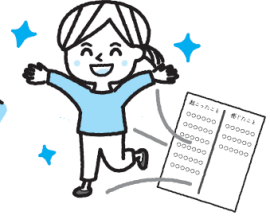
①真ん中に縦線を1本引く



①左側に「起こったこと」を書く



②右側に「考えたこと・感じたこと」を書く



③自分にできそうな「次の一歩」を考えてみる

メモのコツ:本当の気持ちを引き出す「3つの質問」

「本当の気持ち」がなかなか見えてこない場合は、次の3つの質問で引き出しましょう。

「どのくらい(How?)」→どのくらいイライラしている? どのくらいの頻度でイライラする?

「なぜ?(Why?)」→なぜイライラするの?なぜそこでイライラが増すの?

「何?(What?)」→いちばんのイライラポイントは何?



事例:子育てのイライラ、こうやって片づけました!

事例:「子どもがごはんを食べない、こぼして遊ぶ。毎日のイライラをなんとかしたい!」

1歳5ヶ月の男の子のお母さん・Kさんは、食事の時間がいつも戦争状態。幼児食のレシピ本を読み、栄養バランスを考え、せっかく手間ひまかけて作っても、子どもは手でつかんでぐちゃぐちゃにする、口に入れてはベーツと吐き出す、スプーンですくったかと思うと床にこぼす、お皿ごとひっくり返す……。これがまた食事のたびに続くと思うと、イライラ・怒りを通り越して、子どもへの憎しみすら湧いてきてしまいます。

メモ全体を見直してみると、「せっかく」という言葉が3回も書いてあることに気づきました。Kさんは、子どもがごはんを食べないことや、服や床を汚されることよりも、「手間ひまかけて一生懸命作ったものをこぼされたりぐちゃぐちゃにされたりして、自分がかけた時間やエネルギーをムダにされた」=「自分がないがしろにされた」と感じるのが、いちばんのイライラポイントではないかと気づきました。

そこから、毎食すべてのおかずを手作りするのをやめ、ベビーフードなどを活用するなどを考えられるようになりました。

MEMO

2025. 2.16
 子どもがごはんを食べない、こぼして遊ぶイライラをなんとかしたい

ある日の朝食(イライラMAXパターン) なかなか食べ始めない ようやく手を伸ばしたかと思うとオムレットをぐちゃぐちゃにして遊ぶケチャップが服や床に飛び散る 「おいしいよ。バクッてしてごらん」と言っても床に落とす 「もったいないでしょ」と捨てるこっちは見てニヤニヤ笑ってる バンを細かくちぎってテーブルに並べるフーツと吹いて飛ばす 野菜スープのおゆみをスプーンで叩く上手にすくったかと思ったらテーブルにこぼす こぼれたスープを手でピチャピチャする ようやく口に運んだかと思ったらベーツと出す 大して食べないのに、おゆみをひっくり返して全部こぼれた!	とにかく何でもいらいから食事のストレスを軽くしたい! せっかく適温で出してるのに冷めたらおいしくなくなっちゃうわ! せっかくきれいな形に焼いたのに。あーあ最悪……また洗濯が増える でも、スタイや新聞でキャッチできるこの方が多いかも 明らかにわざとわってるでしょ? 無駄にバカにしてるんじゃない? カスがめっちゃ飛び散るのがイライラ でも、掃除機で吸えばいいから、そんなに大変ではないかも お行儀悪いからやめてほしい あー、もったいない せっかく作ったのに、ムダにされた。悲しい
--	--