PICK TO PURPOSE



『どん底から前進へ』

From the Pit to Progress

自己愛性虐待・支配的な関係からの回復のための、書き込める200日ジャーナル

A Fillable 200-Day Recovery Journal
for Healing from Narcissistic Abuse & Coercive Control

A JOURNEY SAMPLER

旅の見本 · 8か月から、1日ずつ

Megumi Reed
めぐみ・リード（恵）

KNOWMYHOW · a trading name of Agajod Ltd

BEFORE YOU BEGIN

このファイルを、大切に

Keeping this file private

シェアしている端末で

On a shared device

わかりにくいフォルダ、自分だけが開けるクラウド、またはUSBなど、他の人が見つけにくい場所に保存してください。

Save the file in a folder that is not obvious, on a USB drive, or in a private cloud account only you can open.

PDFにパスワードをかけられるアプリ（Adobe Acrobat など）で、他のサービスとは違う、自分だけが覚えるパスワードを設定してください。

If you can, add a password you will remember, and that is not used for other accounts.

書き込んだあとは、自分だけのコピーを保存し、共有の端末では「最近使ったファイル」やダウンロード履歴を消してください。紙のノートに書いても構いません。

After writing, save a private copy. Clear recent-files lists and downloads if others use the device. You can also write in a paper notebook instead.

このジャーナルについて

What this journal is — and is not

このジャーナルは、静かに書き留めるための伴走者です。医療、法律、緊急支援、あるいはセラピーそのものではありません。

This journal is a quiet writing companion. It is not medical care, legal advice, therapy, or emergency help.

困ったときは

If you need support

不安が強いとき、あるいは今すぐ助けが必要なときは、信頼できる人に相談するか、お住まいの地域の公的な相談窓口を、行政や保健機関の公式サイトで探してください。連絡先は地域と時期によって変わるため、この見本には電話番号を記載していません。

If you feel unsafe, or if you need urgent support, please turn to a trusted person, or look up a local service on an official government or health website in your area. Contact details change, so this sample does not print phone numbers.

この見本の使い方

How to use this sampler

フォーム入力に対応したPDFアプリ（無料の Adobe Acrobat Reader など）で開き、点線の欄をタップまたはクリックして書き込んでください。印刷して手書きで使っても構いません。自分のペースで、ひと呼吸、一枚ずつ。

Open the file in a PDF app that supports form fields (for example, free Adobe Acrobat Reader). Tap or click a dotted area to type. You may also print and write by hand. Go at your own pace — one breath, one page.

疲れていること自体が、答えです
Exhaustion is ordinary in the pit

どん底にいるとき、頭の疲れ、身体の疲れ、心の疲れは、どれも自然なことです。休むために、何かを成し遂げておく必要はありません。今日が休みの日でも、このページはあなたのためのものです。毎日のプロンプトの代わりに使っても、そのそばに置いても構いません。

In the pit, exhaustion — intellectual, physical, and emotional — is ordinary. You do not have to earn rest. If today is a rest day, this page is still for you. You may use it instead of a daily prompt, or beside one.

今日の許可
Permission to rest

今日は、横になってもよい。水を一杯飲んでもよい。一つの小さなことだけしても、何もしなくてもよい。いま、自分に許すことを、一つ書いてみましょう。

Today you may lie down. You may drink a glass of water. You may do one small thing only — or nothing at all. Write one permission you will give yourself now.

今日の疲れは、どれに近いですか
Which kind of tired is it today?

頭（考えること、決断、頭のなかの雑音）／身体（重さ、痛み、眠さ）／心（悲しみ、虚しさ、こらえていること）。一つでも、重なっていても構いません。

Mind (thinking, deciding, the noise in your head), body (heaviness, ache, sleepiness), or heart (sadness, emptiness, what you are holding). One is enough. Overlap is allowed.

いま、できるいちばん小さなこと
The smallest thing, or none

一杯の水、まぶたを閉じる数呼吸、毛布をかけ直すこと。それ以上は、しなくてよい。書けたら書く。書けなければ、ここに丸を一つ置くだけでも十分です。

A glass of water. A few breaths with your eyes closed. Pulling the blanket back up. You do not have to do more than that. If you can, write it. If you cannot, a single circle on this page is enough.

これは旅の見本です。全8か月から1日ずつを選び、どん底から前進へと向かう道筋を、その曲線のまま感じていただけるようにしています。

This is a journey sampler — one day from each of the eight months, so you can feel the curve from the pit to progress.

MONTH 1 · THE VESSEL & THE PRESSURE
器と、圧力

どん底の重さ
The Weight of the Pit

私たちは、圧力のただなかから始めます。空気は、もともとあなたが背負うべきではなかった期待で、重く淀んでいます。これからの25日間、ひと呼吸、一枚ずつ進みましょう。あなたは壊れているのではありません。ただ、誰かの混乱を抱えすぎているだけです。ここに置いてください。紙に、その重さを預けてください。

We start in the pressure. The air is thick with expectations that were never yours to carry. Over the next 25 days, we take this one breath, one page at a time. You are not broken; you are simply carrying too much of someone else's chaos. Drop it here. Let the paper take the weight.

THE PATH

1	The Vessel & The Pressure	Day 1	5	The Voice & The Altitude	Day 101
2	The Grit & The Ledge	Day 31	6	The Horizon & The Architect	Day 126
3	The Stepper & The Landing	Day 51	7	The Palette & The Sanctuary	Day 173
4	The Shedding & The Surge	Day 92	8	The Cup & The Horizon	Day 200

1
DAY



誰かの混乱を自分のものとして背負い込む必要はもうない。今、深く息を吸い、肩の力を抜いて、その重荷を床に下ろす。

I do not need to wear someone else's chaos as my identity. I take a deep breath, drop my shoulders, and let the floor take the weight.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING

操作的な誘いかけがあっても、私はそれに返答する義務はない。私の沈黙は、最高レベルの主権の行使だ。

Even if manipulative hooks are cast, I have zero obligation to bite. My silence is an act of supreme sovereignty.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING

51
DAY

早く進まなければという焦りを手放す。今日私は、自分の呼吸が自然に落ち着くスピードだけで歩く。

I release the urge to rush. Today, I move only at the speed of my own natural breath.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING



常に攻撃に備えていた重い鎧を床に下ろす。この静かな部屋の中で、私はもう誰とも戦う必要がない。

I set down the heavy armor of constant defense. Inside this quiet room, there is no one left to fight.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING

101
DAY



声を出すとき、かつての痛みが喉の奥で微かに震えることがある。私は無理に完璧な声を出すのをやめ、その変化した声帯のままで、ただ静かに歌い、あるいは言葉を呟いてみる。私の声は今、戻りつつある。

When I try to speak or sing after long silence, my voice feels changed, holding the echo of old pain. I do not force it to be clear; I let my vocal cords mend at their own pace, letting my true sound return.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING

静かな朝の光の中でペンを執り、誰にも邪魔されない私の新しい未来の断片を紙の上に描き出す。

Taking up my pen in the quiet morning light, I outline fragments of my new future on the paper, untouched by any outside voice.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING



脚の芯に確かな力を感じながら、自分の足でしっかりと立つ。私を救えるのは私だけであり、私はすでに私を救い出している。

Standing tall with absolute strength in my legs. I am the only one who could save me, and I have already brought myself home.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING



200日目の締めくくりの儀式：完全なる主権の鏡 200日目の最後のページ。鏡の前に立ち、輝く金（ゴールド）だけが残った自分の瞳をまっすぐに見つめよ。声に出して言う。「愛しているよ。私は私を救い出した。私は自分の未来を生きる。」この journal は、私が休み、立て直し、変容していくその傍らをこれからもずっと歩み続ける。

The Sovereign Mirror. The final page of the 200 days. Stand before the glass and look into the eyes of the woman who walked through the pit, shed the dross, and kept the gold. Speak it out loud:

I love you. I saved myself. I am living my own future.

This journal walks beside me while I rest, rebuild, and transform.

状況 SITUATION

いま NOW

これから SOLUTION

自由な余白 FREE WRITING

私を養う、小さなこと
Little Things That Nourish Me

Studies We Find Interesting · 私たちが心に留めていること

巻末の余白



これは治療の案内ではありません。ただ、自分を養う小さな習慣と、私たちが静かに心に留めている言葉を置くための、任意の一枚です。

This is not a treatment plan. It is an optional page for a small habit of care, and for a few things we keep quietly in mind.

一杯の、世話
A small glass, as an act of care

お好みの、本物の100%ジュースを、およそ100ミリリットル、ゆっくり飲む。ザクロでも、ブルーベリーでも、あなたが好きな果汁でも構いません。効能を求めるためではなく、自分を世話するひとつの動作として。この小さな習慣は、静かに、次の手へと渡っていくこともある。

A slow glass of about 100 ml of your favourite real 100% juice — pomegranate, blueberry, or whatever is yours. Not as a remedy. Just as a way of taking care. A small ritual can pass, quietly, from one pair of hands to the next.

わたしの一杯 MY JUICE · MY WAY

私たちが心に留めていること
Studies we find interesting

ザクロや、ほかの果実のジュースについて、研究者が探ってきたことがいくつかあります。ここではその詳細を医学的な主張としては述べません。ただ、小さな一杯を、世話の儀式として分け合うだけです。これは医療アドバイスではありません。

Some researchers have explored pomegranate and other whole-fruit juices. We do not set those findings out here as a medical claim. We offer only a small glass, as a ritual of care. This is not medical advice.

個人的なお気に入り — 江本勝
A personal favourite — Masaru Emoto

江本勝は、水に「愛してる」「ありがとう」などの言葉をかけると、その応答がある、と語りました。体の多くが水であること、カップを持つときの意図。科学的な証明としてではなく、一杯に向かうときの、個人的な励ましとして、ここに置きます。

Masaru Emoto spoke of water responding to words such as love, please, and thank you. How much of us is water; the intent with which we hold a cup. We keep this here as inspiration for the way we drink — not as a scientific claim.



PICK TO PURPOSE

絶望の底から希望へと歩んだ人々の言葉とともに

with prompts from those who walked
from the pit of distress to the marvels of hope

A fillable, downloadable PDF journal

Megumi Reed
めぐみ・リード（恵）

KNOWMYHOW · a trading name of Agajod Ltd