


カップルジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル



ハイブリッド

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

つながりの質:	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10
コミュニケーションの質:	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10
一緒に過ごした時間:	<input type="checkbox"/>									
感謝の表現:	<input type="checkbox"/>									
身体的な愛情表現:	<input type="checkbox"/>									



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

コミュニケーションの質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)

日付: _____

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

デートのアイデア (二人で過ごす質の高い時間のアイデア)
