


デートジャーナル



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: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

興奮レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

快適度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

興奮レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

快適度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

興奮レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

快適度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

興奮レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

快適度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

興奮レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

快適度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか? 最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか? 外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか?)

日付: _____

デート#:

相性:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

興奮レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

快適度:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



デートの振り返り (どこへ行き、何をしましたか？最初から最後まで描写してください)

第一印象 (この人のどこが印象的でしたか？外見、雰囲気、仕草など)

会話のハイライト (盛り上がった話題、笑い、本当のつながりを感じた瞬間)

気になる点 / 良い点 (このやり取りから感じたポジティブなサインと気になるサイン)

相性メモ (価値観・興味・コミュニケーションスタイル—何に気づきましたか？)
