


意思決定ジャーナル



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: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

感情状態: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

リスクの大きさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

取り消しやすさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

感情状態: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

リスクの大きさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

取り消しやすさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

感情状態: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

リスクの大きさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

取り消しやすさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

感情状態: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

リスクの大きさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

取り消しやすさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

感情状態: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

リスクの大きさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

取り消しやすさ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)

日付: _____

決断への自信:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感情状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

リスクの大きさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

取り消しやすさ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



決断 (決断を明確に述べましょう — 何を決めようとしていますか? 子供にも伝わる言葉で)

背景・文脈 (この決断の背景は? 経緯、制約、締め切り、影響を受ける人は?)

代替案 (真剣に検討した選択肢をリストアップしましょう — 何もしないという選択肢も含めて)

理由 (なぜこの選択肢ですか? 論理、価値観、トレードオフを整理しましょう)

期待される結果 (この決断の結果として、何が起きると予想しますか?)
