

---

# 感情ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

デイリーエントリー

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: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体の感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

感情から学んだこと (この感情はあなたの価値観、ニーズ、または境界線について何を教えてくれましたか? すべての感情...)

感情への感謝 (難しい感情にも意味があります—今日感じたことを通じて、何に感謝できますか?)