

家族ジャーナル

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: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？ 短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒の時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)

日付: _____

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒にの時間:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感謝の瞬間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

家族との思い出 (今日の具体的な一瞬 – 温かく、面白く、または心に残る場面を、忘れる前に書き留めましょう)

家族での活動 (今日、家族で何をしましたか？短い散歩や一緒にの食事でも構いません)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたか – 大小問いません)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか？)