

---



# 妊孕性ジャーナル

---



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

---

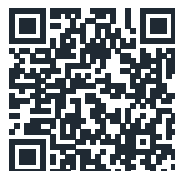
ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

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: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか？このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか？このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか？このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

基礎体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期の日: \_\_\_\_\_

頸管粘液: \_\_\_\_\_

排卵検査: \_\_\_\_\_

LHサージ:

性交:

少量出血:



妊孕性メモ (今日の妊活について気づいたことを記録しましょうー 受診、治療、体の状態)

---

---

---

---

---

感情的な健康状態 (感情面はいかがですか? このプロセスは大変ですー 感じることをそのまま受け入れる余地を)

---

---

---

---

---

サプリ・薬 (今日摂取したサプリメントと薬をリストアップしましょう (名称・用量・時間) )

---

---

---

---

---