
悲嘆ジャーナル

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: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう—言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください—何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう — 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください — 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう — 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください — 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう — 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください — 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう — 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください — 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう — 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください — 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい…

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう— 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください— 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょう — 言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してください — 何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)

日付: _____

悲嘆の強度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

頼ったサポート:

◆

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

良い記憶 (失ったものにまつわる、具体的で良い思い出を一つ書いてみましょう)

大切な人への手紙 (亡くなった方へ直接書きましょうー言えなかったこと、思い出、問いかけ、あるいはただ「会いたい...」)

悲嘆の波 (今日最も強く押し寄せた悲しみの波を描写してくださいー何がきっかけで、体でどう感じ、どのくらい続いたか)

今日のセルフケア (今日、自分自身をどのようにケアしましたか?)