


アイデアジャーナル



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: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリ: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

アイデアのタイトル: _____

カテゴリー: _____

興奮レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

実現可能性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

必要な労力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

期待される効果: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

出典: _____



アイデアの説明 (核心となるコンセプトを説明してください。何ですか？どう機能しますか？なぜ重要ですか？)

解決した問題 (このアイデアはどんな課題や満たされていないニーズに応えますか？)

ターゲット (誰が恩恵を受けますか？具体的にー特定の人、グループ、自分自身など)

必要なリソース (実現に必要なツール、人材、資金、知識は？)

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)