
学習ジャーナル

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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: _____

トピック (今日はどんな科目・スキル・概念を学びましたか?)

出典 (本・講座・動画・記事・人……)

所要時間 (どのくらい学習しましたか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

習熟度 (どれくらい理解できましたか? (1~10))

質問 (どんな疑問が生まれましたか? まだ気になっていることは?)

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)