

---



# 学びの記録ジャーナル

---



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: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

日付: \_\_\_\_\_

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

結果 (実際に何が起きましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

次回改善したいこと (振り返ってみて、何を变えますか?)

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)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)