


メンタルヘルスジャーナル



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: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

不安レベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日はどんな一日でしたか? どんな考えや感情があったでしょうか? 何が助けになりましたか?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)
