

---

# 気分ジャーナル

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)

エネルギーレベル (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)

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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

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

ストレスレベル (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



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

気分 (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)

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

ストレスレベル (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)



今日感じた感情 (感情に名前をつけましょう—怒り、喜び、悲しみ、平和...)

---

---

---

---

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……)

---

---

---

---

感謝の瞬間 (今日の練習で感謝を感じた一つの具体的なこと)

---

---

---

---