

# 自然観察ジャーナル

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: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

場所: \_\_\_\_\_

時間帯: \_\_\_\_\_

天気: \_\_\_\_\_

空の状態: \_\_\_\_\_

体感温度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



気づいたこと (よく見てみましょう—色、形、質感、動き、パターン。何が目に留まりますか?)

---

---

---

不思議に思うこと (どんな疑問が湧いてきますか?なぜこの色?どこから来た?次はどうなる?)

---

---

---

思い出すもの (何を思い出しますか?記憶、別の生き物、読んだものとのつながりは?)

---

---

---

観察した生物 (植物・動物・昆虫—何を見ましたか?)

---

---

---

聞こえた音 (鳥の声・風・水音・葉の音—何が聞こえましたか?)

---

---

---