

痛みジャーナル

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: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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)

ストレスレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所:

痛みの種類:

時間:

気分 (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

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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)

ストレスレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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)

ストレスレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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)

ストレスレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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)

ストレスレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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)

ストレスレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか? また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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)

ストレスレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか？出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか？また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...

日付: _____

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛みの場所: _____

痛みの種類: _____

時間: _____

気分 (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

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

薬:

運動:



痛みのメモ (今日の痛みの体験を描写してくださいーどう感じたか、いつ始まったか、どのように変化したか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

助けになったこと (何が楽にしてくれましたか? また不安が高まったときに使えるよう、効果的だったことをメモしておき...
