
子育てジャーナル

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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

忍耐度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

充実した時間:

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)

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)

忍耐度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

充実した時間:



今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

マイルストーン (今日、マイルストーンや初めての出来事がありましたか?)

誇らしい瞬間 (今日、家族の誰かのどんな行動に誇りを感じましたかー大小問いません)

行動メモ (問題行動はありましたか?効果があったこと、なかったことは?)

子どもへの感謝 (今日、お子さんのどんなことに笑顔になったり、感謝を感じましたか?)
