

---



# ペットジャーナル

---



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: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) : \_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) : \_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事:

\_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事:

\_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事:

\_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事:

\_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事:

\_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) : \_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事:

\_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事:

\_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:



今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

授乳・食事: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

水分摂取:

散歩:

運動:

グルーミング:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (kg) :

\_\_\_\_\_

薬:

獣医受診:

今日の観察 (今日のペットの様子は? エネルギー、行動、いつもと違う点、ルーティンの変化、新しいこと、面白い瞬間な...)

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?)