


プロジェクトジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



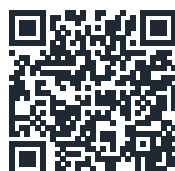
ハイブリッド

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: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)

日付: _____

プロジェクト名: _____

現在のマイルストーン: _____

作業時間: _____

進捗率 %: _____

状態評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の達成事項 (今日完了した、または大きく進展したことは何ですか?)

ブロッカーとリスク (進捗を妨げている、または対処しなければリスクになりうるものは何ですか?)

次のステップ (このプロジェクトを前進させる次の具体的なアクションは何ですか?)
