
禁煙ジャーナル

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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: _____

禁煙:

欲求の強さ (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 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

エネルギーレベル (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



今日の振り返り (タバコなしの一日を振り返りましょう: 何が辛く、何が支えになり、今どう感じていますか)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか? 出来事、人、考え)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

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…)
