
読書ジャーナル

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: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

読んだページ数:

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

読んだページ数:

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

読んだページ数:

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

読んだページ数:

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

読んだページ数:

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

読んだページ数:

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

日付: _____

評価:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

読んだページ数:

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



読書の感想 (この本についての感想は? 登場人物、テーマ、感じたこと、心に残ったこと)

お気に入りの言葉 (立ち止まり、考え、心を動かした一節をそのまま書き写しましょう)

重要な学び (この読書セッションから得た主なアイデアや学びは何ですか?)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)
