

---



# 関係ジャーナル

---



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: \_\_\_\_\_

つながりの質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

コミュニケーションの質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

つながりの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

コミュニケーションの質:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

一緒に過ごした時間:

感謝の表現:

身体的な愛情表現:



パートナーへの感謝 (今日、パートナーのどんなところに感謝しましたか?)

---

---

---

---

---

コミュニケーションメモ (今日のコミュニケーションはどうでしたか? 突破口や緊張はありましたか?)

---

---

---

---

---

共通の目標 (二人で取り組んでいる目標)

---

---

---

---

---