


スキンケアジャーナル



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: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)

日付: _____

肌の状態:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

水分摂取量 (杯):

睡眠時間:

ストレスレベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

新しいニキビ:

AMスキンケア (朝のスキンケア商品を記載—クレンザー・トナー・セラム・保湿剤・spfなど...)

PMスキンケア (夜のスキンケア商品を記載—クレンザー・トリートメント・保湿剤・フェイスオイルなど...)

食事メモ (肌に影響しそうな食べ物をメモ—乳製品・砂糖・加工食品・アルコール、または肌に良い食品)

肌の観察 (今日の肌の状態を説明してください—テクスチャー・ムラ・気になる部分・改善点)