


セラピージャーナル



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: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不安レベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不安レベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不安レベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不安レベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不安レベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは？思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは？非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし…)

対処法 (どのように対処しましたか？深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...)

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不安レベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)

日付: _____

気分 (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

不安レベル (1~10) : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



今日の振り返り (今日浮かび上がったものは? 思考、感情、パターンなど)

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

自動思考 (ストレスを感じた瞬間に自動的に浮かんだ考えは? 非合理に見えても、そのまま書きましょう)

認知のリフレーミング (ネガティブな考えをひとつ取り上げ、よりバランスの取れた、根拠のある考え方に書き換えまし...

対処法 (どのように対処しましたか? 深呼吸、散歩、話す……)
