


作家のジャーナル



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: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)

日付: _____

執筆の満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

創造性レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

執筆目標の達成:

今日の自由記述 (思い浮かんだことをそのまま書きましょうー情景、考え、記憶。編集せず、言葉を流すように)

観察とアイデア (今日気づいたことー聞こえてきた会話、印象的な情景、物語のアイデアなど)

キャラクター／シーンのスケッチ (登場人物や場面のスケッチー外見、声、癖、情景の詳細)

物語の種 (未来の物語の種: 「もし〜だったら?」という問い、書き出し、予想外の展開)
