

新刊話題書・自己啓発・スピリチュアル関連書 ご担当者様
お世話になっております。サンクチュアリ出版より新刊書のご案内です。

Journaling

Z世代に広がる手書きブームの火付け役、 ジャーナリングを大人気講師が解説!

すごい ジャーナリング

うまくいっている人は紙に何を書いているのか?

著者：菊地大樹 マンガ：蒼井アオ ISBN：978-4-8014-0166-2
予価：税込1,650円(本体1,500円+税) 体裁：四六判／並製／288p／束18ミリ
発行・発売：サンクチュアリ出版

人生変わるって本当かよ?

ジャーナリングを10年続けたら

人生が激変した著者が解説

すごい ジャーナリング

うまく
いって
いる人
は紙に
何を
書いて
いるの
か?

菊地大樹
蒼井アオマンガ

人生変わるって、
本当かよ? 76万回再生!
YouTubeで人気
書きたくない日は
書かない

- ? ジャーナリングって
なにが良いの?
- ? 毎日
続けないとだめ?
- ? どうやって
始めればいいのか?
- ? 何をいつ
書けばいいのか?

マンガでわかりやすい!
ジャーナリングのすべてを教えます!

菊地さんの ジャーナリング解説の特徴

- ✓ 始めるきっかけを
最低限低くしてくれる
- ✓ 始めた後の挫折しやすい
部分も肯定してくれる
- ✓ これだったらやれそう!
やってみたい!
と思わせてくれる

コンテンツ例は
2枚目へ

番線印

すごいジャーナリング

うまくいっている人は紙に何を書いているのか?

4月3日搬入

著者：菊地大樹 マンガ：蒼井アオ ISBN：978-4-8014-0166-2
予価：税込1650円(本体1500円+税) 発行・発売：サンクチュアリ出版
※発売後の出荷は注文扱いとなります。

新刊委託締切
3月9日

ご注文数

ご担当者様名

条件：新刊委託

冊

様

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX

050-3606-4734

Bookインタラクティブ
Book-Interactive

Bookインタラクティブからもご注文いただけます

FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。(お手続きには、1週間程度お時間を頂戴する場合がございます) 2026/2

すごいジャーナリング うまくいっている人は紙に何を書いているのか？ コンテンツ例

「ジャーナリングって何？ 結局、何をどう書くの？」



1 **これが足りない**と書いている
「お金が足りない」「自信が足りない」など不足に素直になる
「足りない」は自分の伸びしろ

2 **たいくつだ**と書いている
「仕事つまんねえ」「この部屋に住むの飽きた」など退屈を認める
退屈・停滞は人生が変わるときサイン

3 **「変わりたい」**と100回書いている
どう変わりたいか、は決まなくていい
脳に「変わりたい」ことを意識させることが大事

4 **今日は書きたくない**と書いている
書きたくない自分を責めない
自分の心を締め付けずオープンに

5 **あいつの悪口**を書いている
自分の「嫌い」は、自分の「本心」や
「大切にしているもの」を写す鏡

6 **理想のセルフイメージ**を書いている
どんな雰囲気の人でいたい？どんな判断をする人でいたい？
どんな1日を、どんな気分で過ごしていたい？

7 **「金が欲しい」**と書いている
「金が欲しい」は「こう生きたい」の延長
お金を使って、自分がどう生きたいか

8 **「どうなったら最高か？」**を書いている
自分の最高の気分、こうなったら最高と思える環境
自分らしさにつながる

9 **「時間がかかっても達成したいこと」**を書いている
時間がかかる夢は、叶えるまでの途中経過も
人生を豊かにしてくれる

10 **「感謝、和解したい人の名前」**を書いている
大切にしたい人は誰か？
なんとなく気まずいままの人はいないか？



**装丁デザイン、タイトル、
帯テキストについての感想、
またその他なにかお気づきの点が
あればこちらにお書きください。**

**カラーの装丁と
マンガの試し読みは
こちらからご覧いただけます。**



<https://www.sanctuarybooks.jp/qr/sugoi.php>

書店様名

ご担当者様名

ご協力ありがとうございました。参考になる意見をいただいた**5名様**に、
図書カード1000円分をプレゼントさせていただきます。

こちらにFAXをお願いします。 **サンクチュアリ出版
注文受付 FAX**

メールからのご応募はこちらをお願いします

050-3606-4734
eigyo@sanctuarybooks.jp