

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？



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

？ ジャーナリングって
なにが良いの？

？ 毎日
続けないとダメ？

？ どうやって
始めればいいの？

？ 何をいつ
書けばいいの？

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

人生変わるって、 本当かよ？

YouTubeで人気
76万回
再生！

人生変わるって、
本当かよ？

ジャーナリング
歴10年の大人気講師が
教える書くコツ

言語化
できなくて
いい

ぐるぐる
から始め
よう

不安・
ストレスほど
紙に書け

「自分への
問い合わせ」
が鍵

書きたく
ない日は
書かない

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

新刊
4/3
搬入

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

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

Book インタラクティブからもご注文いただけます

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

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みたい?

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べきのサイン

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

3 「変わりたい」と100回書いている

どう変わりたいか、は決まってなくていい
脳に「変わりたい」ことを意識させることが大事

8 「どうなったら最高か?」を書いている

自分の最高の気分、どうなったら最高と思える環境
自分らしさにつながる

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

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

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

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?

月 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お願いします。

サンクチュアリ出版
注文受付

FAX

050-3606-4734

メールからのご応募はこちらにお願いします

eigyo@sanctuarybooks.jp