

# 私の月のリズム日記

毎日の気持ち・体調・習慣をそっと記録する

作成・Dr. Zita Demeter

和訳・リヒテンシュテイン ノエミ

Vitality Flame

<https://vitalityflame.com/>

© 2026



© 2026 Dr.デメテル・ジタ

全著作権所有。

本日記およびその全内容は著作権法によって保護されています。

本出版物のいかなる部分の複製、保存、または送信は、  
著者の事前の書面による許可なしには禁止されています。

本日記は、個人的な自己反省と学びのためのものです。

医療・生殖・健康に関する助言を目的としたものではありません。

個人出版物です。

## このノートの持ち主

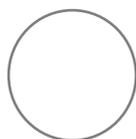
名前：

---

生年月日：

---

誕生時の月の位相：



このノートには、個人的で大切な記録が含まれています。

中の内容のプライバシーを大切にしてください。

無断でめくったりせず、そっと持ち主にお返しく下さい。



## サイクル&症状トラッカー 記入ガイド&使い方のヒント

このトラッカーは、あなたの月経周期や体調、気分、日々の小さな変化にそっと気づくためのものです。

ご自身のリズムを感じながら、少しずつ自己理解を深めていくお手伝いができたら嬉しいです。使い方に決まりはありません。

あなたにとって心地よい方法で、今の自分に正直に、自由にお使いください。

気になったことや心に残った体験は、どんなことでも書き留めてみてください。

量や強さ、性質は、簡単な記号で表すことができます。

カレンダーに載っている症状や感覚の例、説明はあくまで「参考」としてご覧ください。

あなたにとって一番わかりやすく、続けやすい記録方法を見つけてみましょう。

ノートには、「その他」という項目として個別の観察スペースもご用意しています。

繰り返し感じる身体の反応、日々の習慣、運動や休息、ストレスへの向き合い方、受けた施術やセラピー、気分の変化、またはあなたの周期に影響を与える個人的な出来事など、何でも自由に書き込めます。

強さは数字で、性質は一覧にある1文字で表すことができます。

必要に応じて組み合わせてお使いください。

小さな気づきも、あなた自身を大切に知っていくための一歩です。

正しい・間違いはありません。

あなたにとって最もわかりやすい形になるように、自由に自分だけの記録スタイルを作ってみましょう。

### 1. 強さ・量・程度の表し方（共通）

0 = なし 1 = 少（少し） 2 = 中（中くらい） 3 = 多（多い） 4 = 非常に多い／とても強い

例：イライラ 3

### 2. 出血量

出血量 0 / 1 / 2 / 3 / 4

### 3. 頸管粘液の量

頸管粘液の量 0 / 1 / 2 / 3 / 4

### 4. 症状の強さ

症状の強さ 0 / 1 / 2 / 3 / 4

### 5. 血の色

赤（明るい赤） 暗赤（暗い赤） 茶（茶色） 桃（ピンク）

### 6. 血の状態（質感）

薄（さらさら） 濃（どろっと） 塊（かたまり） ゼ（ゼリー状）

## 7. 頸管粘液の状態

乾（乾燥） 粘（粘り気） ク（クリーム状） 水（水っぽい） 卵（卵白のように伸びる） 塊（かたまり）

## 8. 頸管粘液の色

透（透明） 乳（ミルク色） 白（白濁） 黄（黄色） 緑（緑色） 灰（灰色） 茶（茶色） 桃（ピンク）

## 9. 気分

落（落ち込み） 苛（イライラ） 不（不安） 敏（敏感） 安（安定） 楽（楽しい）

## 10. 睡眠

無（眠れない） 覚（何度も目が覚める） 早（早く目が覚める） 不（落ち着かない） 深（深い眠り）

## 11. 食欲

吐（吐き気） 少（少ない） 普（普通） 多（多い） 欲（強い欲求）

## 12. 便の状態

秘（便秘） 普（普通） 軟（やわらかい） 下（下痢） 血（血が混じる）

## 13. 食事内容

肉（肉類） 魚（魚） 卵（卵） 乳（乳製品） 野（野菜） 果（果物） 種（ナッツ・種子）

豆（豆類・豆製品） 全（全粒穀物） 白（精製穀物） 甘（甘いもの） 咖（カフェイン） 酒（アルコール）

汁（ジュース） 水（水） 加（加工食品） 発（発酵食品） 断（断食）

強さや量は数字（0～4）で、状態や種類は上の一覧にある1文字で表すことができます。

必要に応じて組み合わせてお使いください。

小さな気づきも、あなた自身を理解する大切な一歩です。

やさしく、無理なく続けていきましょう。

## 月と排卵にまつわる豆知識 (参考としてお楽しみください)

ヨーロッパで伝えられているヨナス法 (Jonas Method) は、月のリズムと女性の周期との間にあるかもしれないつながりに着目した、伝統的な知恵の一つです。

この考え方では、排卵のタイミングが、自分が生まれたときの月の位相と重なったときに妊娠したと感じた、という体験談もあるそうです。こうした内容は、個人の観察や昔からの記録に基づくものであり、医療的・科学的に証明されたものではありません。

もしよければ、排卵予定日の月の様子に合わせて、カレンダーの月に色を塗ってみてください。

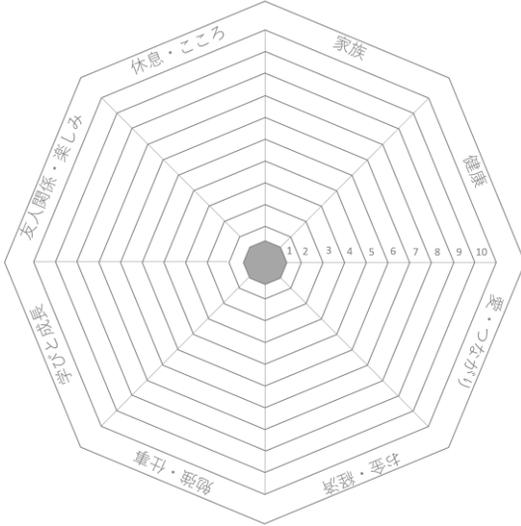
あくまでシンプルな視覚メモとして、気軽に楽しむためのものです。特に結果を求めたり分析したりせず、遊び心をもって、そっと眺めながら、月（ルナ）とのつながりを感じてみましょう。



# 今月をやさしくふりかえるノート

記入日： \_\_\_\_\_

## 人生のバランス図



次の一ヶ月で大切にしたいこと：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

やること・アイデア・メモ：

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 今月の恵み

自分を誇りに思えること： \_\_\_\_\_

人から受け取ったもの： \_\_\_\_\_

日常の小さなよろこび： \_\_\_\_\_

驚いたこと： \_\_\_\_\_

心が落ち着いたこと： \_\_\_\_\_

力が湧いてきたこと： \_\_\_\_\_

体がよろこんだこと： \_\_\_\_\_

心に響いたこと： \_\_\_\_\_

思考面で刺激を受けたこと： \_\_\_\_\_

心に残った相手や会話： \_\_\_\_\_

学びのあった出来事： \_\_\_\_\_

もう一度味わいたい瞬間： \_\_\_\_\_



この生理周期に寄り添う月ごとの意識を育む日記を選んでくださり、ありがとうございます。  
ございます。

このノートは、あなたご自身のリズムにそっと気づき、より意識的に日々を過ごし、大切な目標へと近づいていくために生まれました。

使い方に決まりはありません。

あなたにとって心地よい方法で、あなたのペースで続けていくことが、いちばん大切です。

もし、女性の身体の仕組みをもっと深く知りたい方や、周期やホルモンバランスを自然に整える方法に興味がありましたら、こちらのページもぜひご覧ください。

アヴィヴァ・メソッド：妊活とホルモンバランス調整のエクササイズ | 活炎

<https://vitalityflame.com/ja/home> -日本語/

