

♡はじめに♡

「わたしを育てる つぼみ手帳」を手にしていただき、ありがとうございます。
この手帳は、手帳を使いこなせずに悩んできた「手帳ジプシー」の経歴をもつ2人が

**肩書きや立場にとらわれることなく、「わたし」らしさを大切にして、
毎日を心地よく、楽しく、充実感や達成感をかみしめながら過ごせるよう、**

「わたし」の中の「つぼみ」を大切に育てて、たくさんの花を咲かせよう！

そんな想いを込めてつくりました。

毎日「やらなくてはいけないこと」だけで終わってしまう…
ぼやっとした憧れや夢はあるけれど、それどころじゃなくて…
やってみたいことはあるけれど、きっと無理なんだろうなあ…
「今年こそ手帳を使いこなすぞ！」と思って毎年使えずに自己嫌悪…
毎日がただなんとなく過ぎていくけれど、このままでいいのかな…

この手帳は、そんな方の良き相棒になるはずですよ。

無理はしない。とにかく楽しく！がコンセプトの「つぼみ手帳」。
好きな人、コト、モノだけに囲まれて「キュン」と「ワクワク」がいっぱいつまった毎日を
あなた自身の手で創りませんか？

つぼみ手帳プロジェクト 吉田あみ & saya

♡手帳のおおまかな手順♡

この手帳は、前から順番に埋めていくだけで充実した1年が送られるようにできています。

〔1年のはじめにすること〕

- ①《好きなものあつめ》をする
- ②《かなえるリスト》を書く
- ③《1年のプランニング》をする
- ④《1年のスケジュール》を立てる

〔1ヶ月の間にすること〕

- ①月の予定を確認する
 - ②《○月の目標》ページを書く
 - ③週のゴールを決めて、予定を立てる
 - ④1ヶ月終わったら、「ふりかえり」をする
- * ①と②は前の月の終わりに書いておくのがオススメです◎

〔3ヶ月ごとにすること〕

ふりかえりシートを書く

♡各ページの書き方♡

《好きなものあつめ》をしよう

表紙をめくってすぐに出てくる「好きなものあつめ」のページを記入します。

* 表紙左ページの「好きなものあつめ」は、いったんとばしてください。

〔Step1〕

深く考えずに、「好き！」なものをあつめていきましょう。

好きなものがいっぱいあつまって嬉しい！と思えるページを文字でつくります。

〔Step2〕

《Step1》で書いた「好きなもの」の中から「これは…！」と思うものを3つ選び、誰かにその魅力を存分に語るつもりで「どんなところが好きなのか」を書いてみましょう。

〔Step3〕

《Step2》で語ったものを読み返し、自分の好きなものにどんな傾向、共通点があるのかを探ってみましょう。好きなものの傾向を知ること、「好き！」「楽しい！」を暮らしに取り入れるヒントをつかむことができます。

《かなえるリスト》を書こう

「かなえるリスト」は必ず下書きをしましょう。（別の紙、ノートなど）



やってみたいこと、ほしいもの、行きたいところ、などなど、

「かなえないな〜」という夢や憧れをどんどん書いていきます。

「無理だろうな〜」「こんなことは…」なんて思わずに、大小問わずとにかく全て書き出します。

難しくても 80 個は書きましょう。目標は 100 個！

100 個以上なら、なおステキ！

全部書き出したら、「かなえるリスト」をジャンルわけしていきます。ジャンルの分け方は自由！

ジャンル分けをしたら、〔かなえないこと〕が各ジャンルで何個あるか数えてみましょう。

数の多いものは、あなたが本当に好きなことや挑戦してみたいことかもしれません。

最後に、ジャンルごとに分けたまま、手帳に清書していきます。

この時、かなえない思いが強いものから順に書いておくと、

年間の計画を立てるときに実行すべきことの優先順位がわかりやすくなります。

1. 下書きをする

2. ジャンル分けをする

3. 数える

4. 清書する



ここでいったんページを最初に戻して…

表紙左の《好きなものあつめ》のページをつくろう

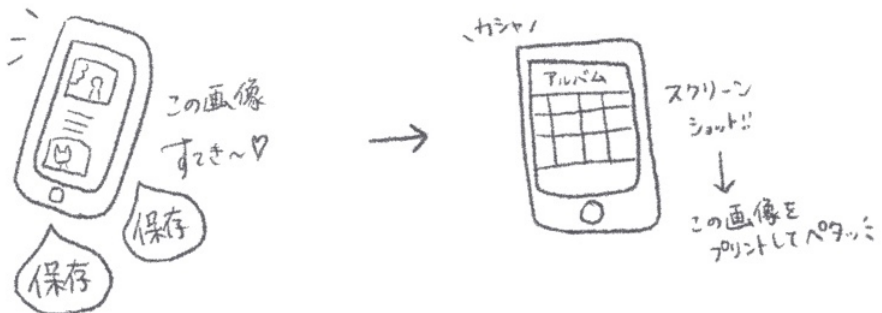
手帳を開くたびに「わくわく」「ニヤニヤ」してしまうページを作ります。

「好きなものあつめ」であつめておいた好きなものや
「かなえるリスト」で書いた夢を視覚的に残すことで、
モチベーションを1年間キープするためのページです。

雑誌の切り抜き、ネットで拾った画像、
自分でイラストを描く、シールを貼る…。
とにかく好きなものをたくさんあつめてください。

カラーが苦手な方は、好きな画像をスマホに保存します。

そのアルバムをスクリーンショットで撮影し、それを印刷してそのまま貼り付けるだけでも OK !





Gota♡
 パワフルな男。年。
 ストイック
 自信満々の男。130

考え、発想の方便
 を持た、立ち振るふ、
 性人♡

ほ、さりして、芯のある
 とも、せむらしい
 かわい、ゆして、エレガトさも
 兼知そはして、多人が好き。



Haruko♡
 Karabita



かおいて
 がるこい♡♡

Hio Imada♡

“色” “数字”
 モノがずら〜と並んだ穿
 コレクション。カラフル
 たくさんあるとカワイイもの♡
 キラキラ、キレイ
 見てるだけで幸せ...♡



Kaito♡



Mr. Children

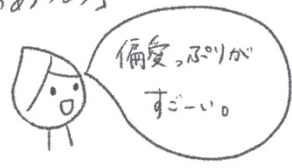
音、言葉。1つ1つへのこだわりの強さ。
 表現力、感情の複雑さ、伝える力。
 さらに上を目指すその姿、107、エネルギー
 歳を重ねるごとにがよくなる、ていく!!
 今の原点であり、107-をもちえる場所。

“好き”の原点かも!?

Pretty Gardens Sailor Moon♡



Sayaの
 「好きなものあつめ」



偏愛、ぶりが
 すごい。

《1年のプランニング》をしよう

《好きなものあつめ》と《かなえるリスト》を書いたことで、「自分らしさ」や、「どんな夢をかなえたいか」が、少し見えてきましたか？
今度はその《かなえるリスト》で書いたことを1つでも多く実現させていくために、1年間のプランニングをしていきます。

【『テーマ』を設定する】

1年で達成したいことを2つ柱として立て、「テーマ」とします。

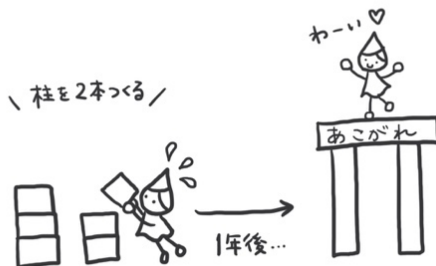
やりたいことが多い人も、2つにフォーカスをあてましょう。

1年で2つ以上の目標設定は達成しづらくなり、満足感を得にくくなります。

逆に1つでは少し物足りません。

1年後に「この1年楽しかった！」「成長したなー！」と感じられそうなテーマを設定しましょう。

ここで設定した「テーマ」は毎月書き写すことになるので、できるだけ短くわかりやすい言葉にするのがおすすめです。



【『ゴール』を決めよう】

設定したテーマについて、1年後どんな姿になっていたか考えます。

ここでは1文程度でわかりやすくするとよいです。

【『1年後どんな自分になっていたか？』を書こう】

「1年後どんな気持ちになっていたか」「どんな姿になっていたか」を、具体的に書きます。

ニヤっとしてしまう憧れの自分を思いっきり妄想しましょう。

【『そのためにできることは？』を書こう】

「ゴール」を達成するためにできることを、6つ書き出します。

(別の紙に書いてから手帳に書くのがオススメ。)

「6つ」は年間でこなせる適量を考慮して設定した数字ですが、絶対に守ってほしい数字ではありません。目安としてお使いください。

*この下にある空欄はあけたまま、となりのページへ

【マンダラチャートを記入しよう】

マンダラチャートと呼ばれる9マスの表をうめていきます。

アルファベットの書いてある表の中心に「そのためにできることは？」で書いた内容を書き写します。(簡単な言葉に変えてもOK)

この中心に書いてあることを達成するために、作業をさらに8つに分割します。

ちょっと戻って…

〔左ページ下の空欄〕

最後にこの空欄に、ゴールのイメージに近い写真を貼ったり絵を描いたりして、
パッとみてゴールのイメージをつかめるページに仕上げましょう。

モチベーションが下がったときにはこのページを見てやる気スイッチをオン！

* このページは書く順番にこだわらなくても OK。

書けるところからどんどん埋めていきましょう！

1年のプランニング 「仕事」「家事」など分かりやすく♪

テーマ	①
ゴール	ex) ○○が△△できるようになる!
1年後、 どんな自分にな なっていたい?	↑ 具体的なイメージを さらにふくらませて...♡
そのために できることは?	a □□を○○にする b ○○の資格をとる! c ... d ... e etc f

ex)

流行を知	似合う服を知!!	アフィリエイト
ブログ見直し	a ファッション強化!!	ネイル
スクラップを作る	ヘアスタイル	メイク

調べ	申し込む	テキストを買う
受験する	b 資格をとる!	カード問題とく!
セミナーに行く	勉強の習慣化	計画を立てる

! HELP !

その1 : 「できること」が6つにならない…マンダラチャートが8つにならない…

少ないとき

達成が大変そうな項目をこの時点で分割しておきましょう。

「できること」を小さくしておくことで、達成までのハードルが低く感じられます。

(これを「細分化」といいます。)

多いとき

やりたいことが多過ぎないか、一度見直してみましょう。

1年で目標に届かず、進んでいるのに不完全燃焼な気持ちになる可能性があります。

どうしても全てをこの1年で達成したいときは、

まず優先順位の高い上位6つを表に記入しましょう。

書ききれなかった「できること」は余白にメモをしておき、

6つを達成してから取り掛かるようにしましょう。

その2：目標がざっくりすぎて、何をしたいのか分からない…

目標づくり、細分化のポイント

例えば「おしゃれになりたい！」のようなざっくりした目標の場合、何をしたら目標を達成できるのかがすこしわかりにくいですね。そういうときは、「何」を「どうしたら」「おしゃれになる」のか、を考えてみます。

①「何」を？を考える。

例) 「ファッション」をおしゃれにする

②「どうしたら」？を考える

流行を知る、自分に似合う服を知る、自分に似合う色を知る、○○みたいになる など

↑これを細分化してみよう！

③具体的にできる行動を考える

流行を知る…雑誌を読む、スクラップを作る、ウィンドウショッピングをする など

④行動をできるだけ数値化する（「いつ」「どのくらい」）

雑誌を読む…毎月2冊雑誌を買う

スクラップを作る…1年で1冊のスクラップブックを完成させる

ウィンドウショッピングをする…週末の仕事帰りにデパートを一通り歩く（月4回）

④で具体的に決めたことを行動に移すことで、

「おしゃれになる」というざっくりとした目標でも、着実にゴールへ近づいていきます！

《年間スケジュール》を立てよう

「1年のプランニング」をもとに、1年の大まかなスケジュールを立てます。

「1年先のことなんて分からないよ～」と思う方も、
すでに決まっている予定（仕事、子どもの行事など）だけをまずは記入し、
1年のうちで忙しい月と余裕のある月がいつ頃なのか、おおよその見当をつけておきます。

予定はあくまでも予定なので、途中で変わっても大丈夫。
ゴールを見据えることでものごとの進み方がぐんと変わります。

手順

①各月の主な予定を記入し、予測される忙しさのレベルをチェックする。

忙しさレベルの高い月はできるだけタスクを詰め込まないようにバランスを整えましょう。

②マンドラチャートに書いた『できること』をスケジュール表に落とす。

締め切りのあるものを優先的に記入し、それに間に合うようにスケジュールを立てていきます。
締め切りのないものは自分で期限を設定し、
1年の終わりに目標が達成できるようにしましょう。

* 右の2列は自由に使いましょう。

年間スケジュール「例」

月	主な予定	テーマ①		
		♡ 料理 ♡		
4	入学式 忙しレベル ※※※※※	南立 プランを作る		
5	忙しレベル ※※※※※	実行	買い物 1.07-1にする	
6	忙しレベル ※※※※※			
7	長男B.D. 忙しレベル ※※※※※		birthday	
8	夏休み 忙しレベル ※※※※※			11.02作りには チャレンジ
9	運動会 忙しレベル ※※※※※	メニュー 作る	お弁当 がんばる!!	with kids
10	結婚記念日♡ 忙しレベル ※※※※※	+2		
11	長女B.D. 忙しレベル ※※※※※	+2	birthday	月に1つづつ
12	忙しレベル ※※※※※	+2	クリスマス	レシピを ふせす...
1	帰省 忙しレベル ※※※※※	+2	おせち チャレンジ!!	
2	11.01B.D. 忙しレベル ※※※※※	+2		
3	ママB.D. 忙しレベル ※※※※※	南立定番化!! ラフでおいしいごはん♡		週3回は 手づくりパン♡

《月の目標》を書こう

毎月、新しい月に入る1週間ほど前にこのページを書いておきましょう。

手順

①『テーマ』を書く（《1年のプランニング》で書いたテーマと同じ言葉）

②月間の予定を確認して、右ページ上の『忙しさレベル』をチェックする。

年間スケジュールからズレがあった場合はここで修正をしてください。

③『今月のゴール』を書く

《1年のプランニング》と《年間スケジュール》を参考に、今月達成したいことを記入します。

④『ゴール』を達成するためにできることを、さらに細分化して書く

チェックボックスは日付を書いたり優先順位を書いたりして、自由に使ってください。

⑤『かなえること』を書く

〔おたのしみ〕として、今月かなえたい「わたし」がごきげんでいられる予定や
買いたいモノを書いておきます。

《かなえるリスト》を参考にしたり、その場で思いついたりしたことを書いておきます。

⑥TO DO リストを書く

「銀行に行く」「○○を送る」など、ゴールとは関係ない用事や雑務の備忘録です。

「せねばならぬこと」ここに書き出しておくことで、

〔かなえたいこと〕に集中して取り組むことができます。

ここまでできたら…

《月の目標》と《月間スケジュール》を見ながら、

《週間ページ》でスケジュールを管理していきます。

週の予定を立てるときには、『月の目標』と同じように『週の目標』を決めておくといいです。

1週間のできることを無理のない範囲で進めていきましょう。

1ヶ月が終わったところで《月の目標》の最後の『ふりかえりしよう』を書いて、

1ヶ月が終了です◎

* モニター用ワークにはスケジュール部分がありませんので、お手持ちのスケジュール帳をご利用ください。

おすすめはウィークリーのバーチャルタイプです！

《3ヶ月ごとのふりかえりワーク》

この手帳には、3ヶ月ごとに1年のプランニングを見直すためのワークがついています。

毎回ついているワーク

- ・1年のプランニングの見直し
- ・かなえるリストの見直し
- ・ふりかえり（できたこと、感じた変化）

1年の予定を、全て最初に決めた通りに進めていくことはとても難しいです。

1年のはじめに「今年はこちらするぞ！」と決めたことが、物事を進めていくうちに「あれ、違うかもしれない」と思うことだってあります。環境や心境の変化で予定が変わることは、決して悪いことではありません。むしろ成長の証です！

また、「想い」に変化はなくても、大きな仕事が急にふってきたり、急に転職が決まったりして環境が大きく変わる…なんていう、やむをえない予定の変更も十分に考えられます。

大きな予定の変更があったときはその場でプランニングの見直しをすることがオススメです、そうでない場合も3ヶ月に1度、いったん立ち止まり、今一度自分自身と向き合ってみることをおすすめします。

また、右ページには3ヶ月ごとに違うワークを用意しています。

こちらは1年をさらに楽しくするためのワークです。

あまり気負いせず、気軽な気持ちで取り組んでください。

6月末 : 夏の楽しい予定を考えよう

9月末 : 半年のふりかえりをしよう

12月末 : 来年度のおおまかな計画を立てよう

3月末 : 1年のふりかえりをしよう