

手帳セラピー公式手帳

幸せおとりよせ手帳 2026

監修:手帳セラピスト

さとうめぐみ

Daily Love Yourself !

(毎日自分を愛そう!)

この手帳をもっと使いこな
したい方におすすめ！

『書き方解説書』はこちらで
購入できます。



手帳の使い方を解説したワークショップを定期的に開催しています。
最新情報はオフィシャルサイトからご覧ください。

さとうめぐみの個人レッスン(対面orオンライン)も受付中。
オフィシャルサイト「CONTACT」からお問い合わせください。



2026 Calendar

2027 Calendar

January						
M	T	W	T	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

February						
M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

March						
M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April						
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

May						
M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

June						
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

July						
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

August						
M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

September						
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

October						
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November						
M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

December						
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

○月変わり日……新しいことを始めるのに最適な日（新月の日・旧暦の一日）※160ページ参照

2026 Yearly Schedule

	1 January	2 February	3 March	4 April	5 May	6 June
1	T	S	S	W	F	M
2	F	M	○ M	T	○ S	○ T
3	S	○ T	T	○ F	S	W
4	S	W	W	S	M	T
5	M	T	T	S	T	F
6	T	F	F	M	W	S
7	W	S	S	T	T	S
8	T	S	S	W	F	M ○
9	F	M	● M	T	S	T
10	S	T	T	F	● S	○ W
11	S	● W	W	● S	M	T
12	M	T	T	S	T	F
13	T	F	F	M	W	S
14	W	S	S	T	T	S
15	T	S	S	W	F	M ●
16	F	M	M	T	S	T
17	S	T	● T	F	● S —	● W —
18	S	W	W	S	M	T
19	M	● T	T	● S	T	F
20	T	F	F	M	W	S
21	W	S	S	T	T	S
22	T	S	S	W	F	M ○
23	F	M	M	T	S	● T
24	S	T	● T	F	● S	W
25	S	W	W	S	M	T
26	M	● T	T	● S	T	F
27	T	F	F	M	W	S
28	W	S	S	T	T	S
29	T		S	W	F	M
30	F		M	T	S	○
31	S		T		○	

● 新月 ○ 上弦 ○ 満月 ○ 下弦

1年間の仕事の流れを把握したり、プライベートのイベントや月例スケジュールを管理したりするのに便利です。
友人、家族などの誕生日をメモしてもよいでしょう。

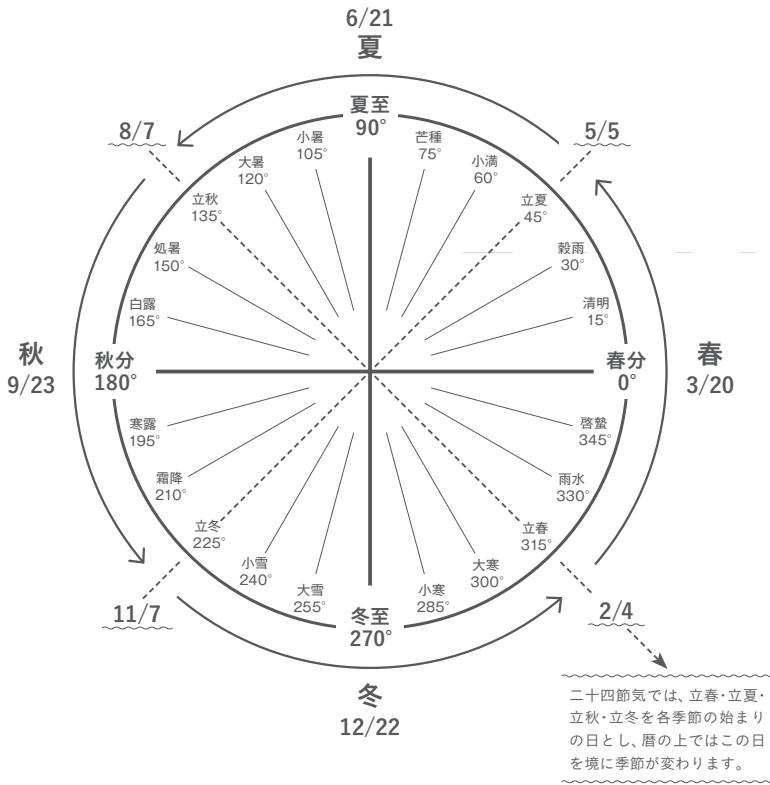
	7 July	8 August	9 September	10 October	11 November	12 December
1	W	S	T	T	S	T ○
2	T	S	W	F	M ○ W	
3	F	M	T	S ○ T	T	T
4	S	T	F ○ S	W	F	F
5	S	W	S	M	T	S
6	M	T ○ S	T	F	S	
7	T	F	M	W	S	M
8	W ○ S	T	T	S	T	T
9	T	S	W	F	M ○ W	●
10	F	M	T	S	T	T
11	S	T	F ● S	● W	F	
12	S	W	S	M	T	S
13	M	T ● S	T	F	S	S
14	T ● F	M	W	S	M	
15	W	S	T	T	S	T
16	T	S	W	F	M	W
17	F	M	T	S	T ○ T ○	
18	S	T	F	S	W	F
19	S	W	S ○ M ○ T	T	S	
20	M	T ○ S	T	F	S	
21	T ○ F	M	W	S	M	
22	W	S	T	T	S	T
23	T	S	W	F	M	W
24	F	M	T	S	T ○ T ○	
25	S	T	F	S	W	F
26	S	W	S	M ○ T	S	
27	M	T	S ○ T	F	S	
28	T	F ○ M	W	S	M	
29	W ○ S	T	T	S	T	
30	T	S	W	F	M	W
31	F	M		S		T ○



太陽とシンクロする秘訣 二十四節気に親しもう！

二十四節気とは、旧暦で季節を正しく示すために考案された暦の上の基準点のこと。地球が太陽のまわりを1周する時間である1年(360度)を約15日(15度)ずつ24等分に分けて、移りゆく季節を知る目安としたこの二十四節気は、「季節を測る分度器」であり、1年を24の目盛で示した「1年時計の文字盤」なのです。

いにしへ
古の知恵「二十四節気」に親しむことで、季節を感じる心、追われるのではなく準備しながら季節を迎える感覚が自然と身についてくるでしょう。地球と太陽が作り出す文字盤をながめ、収穫の時を思い描いて手帳に「夢の種」を蒔けば、夢は太陽の光を受けて、すくすくと育つはずです。



※日付は2026年のものです

☀ 二十四節気それぞれの意味 ☀

「暦の上では……」と季節の変わり目に引用される二十四節気。15日ごとに移り変わる微妙な気候の変化を意識して過ごせば、自然とシンクロした実りある1年を過ごすことができます。上手に活用してみてください。

	二十四節気名	説明	日付	黄経
春	立春(りっしゅん)	春の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での春の始まり。	2/4	315°
	雨水(うすい)	雪が雨に変わり、雪解けが始まる時期。	2/19	330°
	啓蟄(けいちつ)	大地が温まり、冬眠していた虫が穴を出て動き始める時期。	3/5	345°
	春分(しゅんぶん)	昼夜の長さが同じになる日。太陽は真東から昇り、真西に沈む。	3/20	0°
	清明(せいめい)	世界が清く朗らかに見えるという意味。さまざまな花が咲く時期。	4/5	15°
	穀雨(こくう)	暖かい春の雨が穀物をうるおすという意味で、春雨の降る日が増える時期。	4/20	30°
夏	立夏(りっか)	夏の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での夏の始まり。	5/5	45°
	小満(しょうまん)	陽気が盛んとなり、草木が成長して生い茂る時期。	5/21	60°
	芒種(ぼうしゅ)	梅雨入り前で、稻や麦など「芒」がある穀物の種を蒔く時期。	6/6	75°
	夏至(げし)	昼が1年で最も長い日。日の出と日の入りの方角が最も北寄りになる。	6/21	90°
	小暑(しょうしょ)	暑さがだんだんと厳しくなっていく、梅雨明けの時期。	7/7	105°
	大暑(たいしょ)	本格的な夏が到来し、暑さが最も厳しくなる時期。	7/23	120°
秋	立秋(りっしゅう)	秋の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での秋の始まり。	8/7	135°
	処暑(しょしょ)	暑さが峠を越えて、一段落する時期。	8/23	150°
	白露(はくろ)	秋の深まりとともに大気が冷え、草花に露が白く降りるようになる時期。	9/7	165°
	秋分(しゅうぶん)	昼夜の長さが同じになる日。太陽は真東から昇り、真西に沈む。	9/23	180°
	寒露(かんろ)	寒さが増し、草木に降りる露が冷たく感じられるようになる時期。	10/8	195°
	霜降(そうこう)	霜が降り始め、秋が終わりを告げる時期。	10/23	210°
冬	立冬(りっとう)	冬の気配が初めて感じられるようになる時期。暦の上での冬の始まり。	11/7	225°
	小雪(しょうせつ)	小雪がちらつき始め、本格的な冬の到来を告げる時期。	11/22	240°
	大雪(たいせつ)	雪が大いに降り積もるようになる時期。	12/7	255°
	冬至(とうじ)	昼が1年で最も短い日。日の出と日の入りの方角が最も南寄りになる。	12/22	270°
	小寒(しょうかん)	寒さが最も厳しくなる時期の始まり。「寒」の入り。	1/5	285°
	大寒(だいかん)	「寒」の真ん中にあたり、寒さが最も厳しい時期。	1/20	300°

※日付は2026年2月～2027年1月のものです

◆夢リスト ライフバージョン◆

それぞれのカテゴリについて人生で実現したいこと、叶えたい夢を思いつくまま書きましょう。

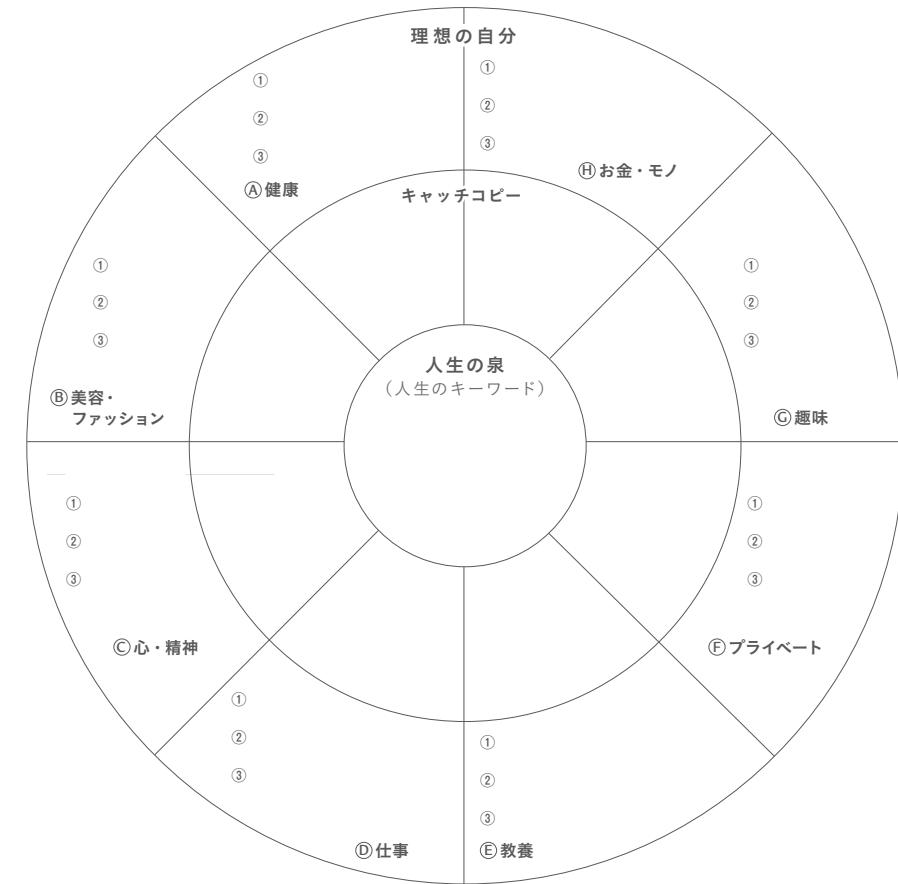
(A) 健康	期限	(H) お金・モノ	期限	(G) 趣味	期限
.
.
.
.
.
.
.
(B) 美容・ファッショ	期限	(F) プライベート 期限			
.	.	.			
.	.	.			
.	.	.			
.	.	.			
.	.	.			
.	.	.			
.	.	.			
.	.	.			
(C) 心・精神	期限	(D) 仕事	期限	(E) 教養	期限
.
.
.
.
.
.
.

※『手帳は“完了形”で書く』収録のシートと配置が変わっています。ご注意ください。

◆ライフ★リング◆

左ページの「夢リスト」から、各カテゴリのベスト3を選んで転記。
それぞれにキャッチコピーをつけましょう。

作成日 月 日



※叶ったら緑のマーカーで塗り、日付を書き込んで実感しましょう！

◆ 8 年未来年表 2026 ◆

項目	理想の自分	期限	年開始時の私	2025年 叶ったこと・兆し	2026年 歳 (理想の自分)	2026年にやること
大切な人の年齢						
A ④健康	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
B ⑤美容・ ファッショ	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
C ⑥心・精神	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
D ⑦仕事	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
E ⑧教養	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
F ⑨プライ ベート	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
G ⑩趣味	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
H ⑪お金・ モノ	①		①	①	①	①
	②		②	②	②	②
	③		③	③	③	③
貯金額	万円		万円	+ - 万円	万円	毎月 万円

「〇歳ではこうなっていたい」という理想の状態を書きましょう。

2027年 歳	2028年 歳	2029年 歳	2030年 歳	2031年 歳	2032年 歳	2033年 歳
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③
万円						

◆夢リスト2026◆

それぞれのカテゴリについて今年中に実現したいこと、叶えたい目標をできれば数値化して書きましょう。

A 健康	期限	H お金・モノ	期限	G 趣味	期限
.
.
.
.
.
.
B 美容・ファッショ	期限	F プライベート 期限			
.	.	氏名 _____ の 夢リスト			
C 心・精神	期限	D 仕事	期限	E 教養	期限
.
.
.
.
.
.

※「今年やってみたいこと」のリストとして活用してもOK！

◆イヤーリング・まくる2026◆

左ページの「夢リスト」から、各カテゴリのベスト1を選んで「2026年理想の自分」に転記し、「2026年やること」に実現するための行動を書きましょう。



★イヤープラン・し か く 2026★

作成日 月 日

今年の夢…

※13ページ「イヤーリング・まる」の「今年の夢」と同じ内容を書きます

	I 今月のテーマ	II 仕事（青色のペンで記入）
(見本) 1月	<input type="checkbox"/> 年始も健康＆元気に過ごせる	<input type="checkbox"/> ① お得意先へ年始回り <input type="checkbox"/> ② 新年会 <input type="checkbox"/> ③
1月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
2月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
3月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
4月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
5月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
6月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
7月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
8月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
9月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
10月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
11月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③
12月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③

「イヤープラン・しかし」は、毎月のテーマと仕事とプライベートの年間予定、予算を「見える化」して全体を把握するためのワークシートです。「今月のテーマ」は、それぞれの月のマンスリーページに転記しましょう。「今年の夢」とつながるテーマを毎月意識して過ごすことで、より充実感を得られるようになります。

III プライベート（緑色のペンで記入）・予算と実費	IV メモ
<input type="checkbox"/> ① 初詣 5,000円 → 10,000円 <input type="checkbox"/> ② 温泉旅行 30,000円 → 25,000円 <input type="checkbox"/> ③	予算内で収まってほっとした。
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	
<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	

優先順位メモ

今年の夢・理想の自分…

※13ページ「イヤーリング・まる」の「今年の夢」もしくは「2026年の理想の自分」(A~Hいずれか)と同じ内容を書きます

◆「優先順位メモ」の書き方◆

- 1▶まず、今年1年間で夢の実現のためにやる必要があることを「ステップ＆取り組む理由」欄に書き出し、期限の目安を記入します。書き出して「見える化」することで、夢が現実に根を下ろします。

2▶次に、「ステップ＆取り組む理由」に優先順位をつけましょう。優先順位をつけたら、右ページの「夢実現★年間見取り図」に期限を転記して、実行する時期を考えて書き込んでください。

※コピーをとって活用し、どんどん実現させましょう。

◆ 夢実現★年間見取り図 ◆

◆ 理想実現12ヵ月プラン 2026◆

今年の夢…

※13ページ「イヤーリング・まる」の「今年の夢」と同じ内容を書きます

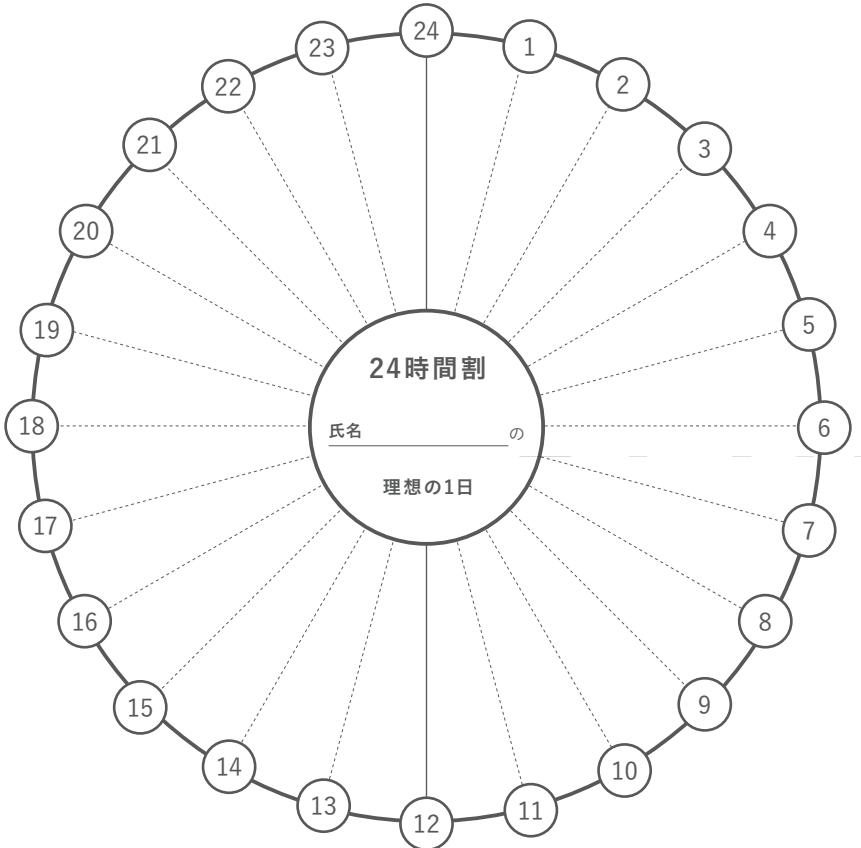
2026年理想の自分		2026年やること	▼春分				
		1月の プラン	2月の プラン	3月の プラン	4月の プラン	5月の プラン	
A	Ⓐ 健康	<input type="checkbox"/>					
B	Ⓑ 美容・ファッション	<input type="checkbox"/>					
C	Ⓒ 心・精神	<input type="checkbox"/>					
D	Ⓓ 仕事	<input type="checkbox"/>					
E	Ⓔ 教養	<input type="checkbox"/>					
F	Ⓕ プライベート	<input type="checkbox"/>					
G	Ⓖ 趣味	<input type="checkbox"/>					
H	Ⓗ お金・モノ	<input type="checkbox"/>					

理想的の自分に近づくためのToDoを「○kg痩せる」「○時間勉強する」など、数値化して書きましょう。

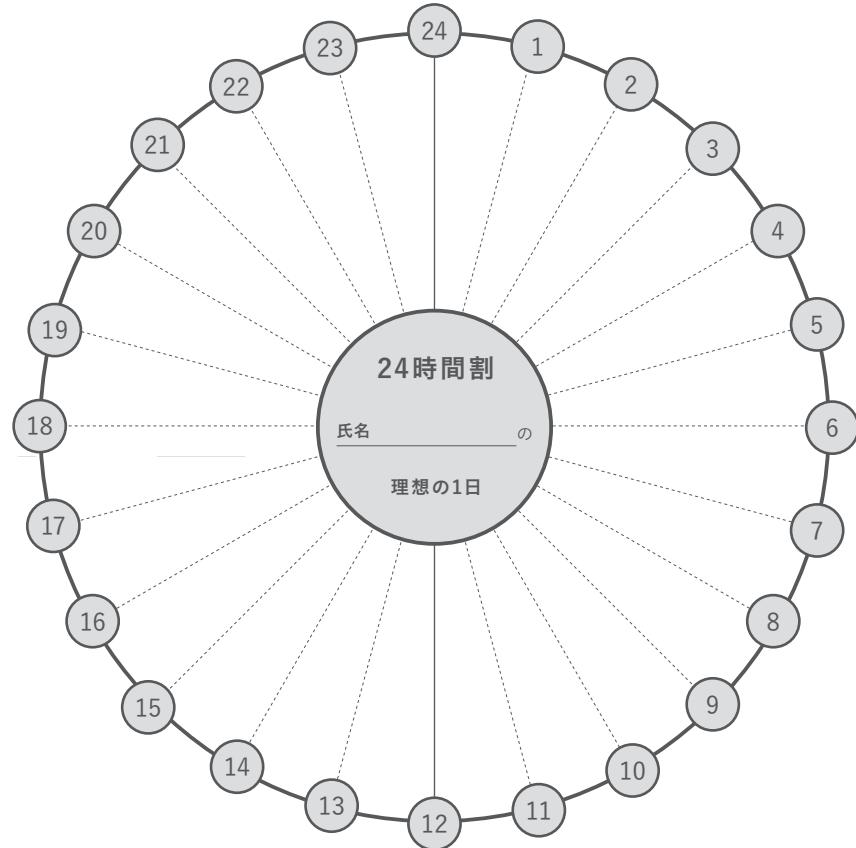
▼夏至		▼秋分			▼冬至		
6月の プラン	7月の プラン	8月の プラン	9月の プラン	10月の プラン	11月の プラン	12月の プラン	達成率は? (%)
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
—	—	—	—	—	—	—	
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

「こんな1日を過ごしたい」という気持ちで、理想の24時間を作成してみましょう。
予定に合わせて5色ペンで色分けするのがポイント。

◆ 24時間時間割 平日 ◆



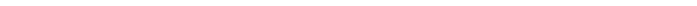
◆ 24時間時間割 休日 ◆



◆シンクロマップ ライフ★リングバージョン◆

◆シンクロマップ 2026◆

ここにシンクロマップ ライフ★リングバージョンの
縮小コピーまたは写真を貼りましょう



ここにシンクロマップ イヤーリング・まる 2026 バージョンの
縮小コピーまたは写真を貼りましょう



12

December
2025

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
49週のやれたらしいな 今週のふりかえり	1	2	3	4	5 ○	6	7 大雪
50週のやれたらしいな 今週のふりかえり	8	9	10	11	12 ●	13	14
51週のやれたらしいな 今週のふりかえり	15	16	17	18	19	20 10:43●	21
52週のやれたらしいな □冬至のふりかえり 今週のふりかえり	22 冬至	23	24	25	26	27	28 ●
53週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	29	30	31	1	2	3	4
今月のふりかえり							

1

January
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
1週のやれたらしいな 今週のふりかえり	29	30	31	1 元日	2	3 ○	4
2週のやれたらしいな 今週のふりかえり	5 小寒	6	7	8	9	10	11 ○
3週のやれたらしいな 今週のふりかえり	12 成人の日	13	14	15	16	17	18
4週のやれたらしいな 今週のふりかえり	19 04:52 ●	20 大寒	21	22	23	24	25
5週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり 今月のふりかえり	26 ○	27	28	29	30	31	1

今月のふりかえり

2

February
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
5週のやれたらしいな 今週のふりかえり	26	27	28	29	30	31	1
6週のやれたらしいな 今週のふりかえり	2	○	3	4 立春	5	6	7
7週のやれたらしいな 今週のふりかえり	9	●	10	11 建国記念の日	12	13	14
8週のやれたらしいな 今週のふりかえり	16	17 21:01 ●	18	19 雨水	20	21	22
9週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	23 天皇誕生日	24	●	25	26	27	28
今月のふりかえり							1

3

March
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
9週のやれたらしいな 今週のふりかえり	23	24	25	26	27	28	1
10週のやれたらしいな 今週のふりかえり	2	3	○	4	5 啓鑑	6	7
11週のやれたらしいな 今週のふりかえり	9	10	11	●	12	13	14
12週のやれたらしいな □春分のふりかえり 今週のふりかえり	16	17	18	19 10:23 ●	20 春分 春分の日	21	22
13週のやれたらしいな 今週のふりかえり	23	24	25	26	●	27	28
14週のやれたらしいな □月末手帳タイム	30	31	今月のふりかえり				

●新月 ○上弦 ○満月 ●下弦

4

April
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
14週のやれたらしいな 今週のふりかえり	30	31	1	2 ○	3	4	5 清明
15週のやれたらしいな 今週のふりかえり	6	7	8	9	10 ⚩	11	12
16週のやれたらしいな 今週のふりかえり	13	14	15	16	17 20:52 ●	18	19
17週のやれたらしいな 今週のふりかえり	20 鉛雨	21	22	23	24 ⚩	25	26
18週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	27	28	29 昭和の日	30	1	2	3
今月のふりかえり							

5

May
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
18週のやれたらしいな 今週のふりかえり	27	28	29	30	1	2	○ 3 憲法記念日
19週のやれたらしいな 今週のふりかえり	4 みどりの日	5 立夏 子どもの日	6 振替休日	7	8	9	10 ○
20週のやれたらしいな 今週のふりかえり	11	12	13	14	15	16	17 05:01 ●
21週のやれたらしいな 今週のふりかえり	18	19	20	21 小満	22	23 ○	24
22週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	25	26	27	28	29	30	31 ○
今月のふりかえり							

6

June
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
23週のやれたらしいな 今週のふりかえり	1	2	3	4	5	6 芒種	7
24週のやれたらしいな 今週のふりかえり	8 ⚪	9 ⚪	10	11	12	13	14
25週のやれたらしいな □夏至のふりかえり 今週のふりかえり	15 11:54 ⚫	16	17	18	19	20	21 夏至
26週のやれたらしいな 今週のふりかえり	22 ⚪	23 ⚪	24	25	26	27	28
27週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	29	30 ⚪	1	2	3	4	5
今月のふりかえり							

7

July
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
27週のやれたらしいな 今週のふりかえり	29	30	1	2	3	4	5
28週のやれたらしいな 今週のふりかえり	6	7 小暑	8	● 9	10	11	12
29週のやれたらしいな 今週のふりかえり	13	14 18:44 ●	15	16	17	18	19
30週のやれたらしいな 今週のふりかえり	20 海の日	21 ○	22	23 大暑	24	25	26
31週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	27	28	29 ○	30	31	1	2
今月のふりかえり							

8

August
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
31週のやれたらしいな 今週のふりかえり	27	28	29	30	31	1	2
32週のやれたらしいな 今週のふりかえり	3	4	5	6	● 7 立秋	8	9
33週のやれたらしいな 今週のふりかえり	10	11 山の日	12	13 02:37 ●	14	15	16
34週のやれたらしいな 今週のふりかえり	17	18	19	20	● 21	22	23 飯裏
35週のやれたらしいな 今週のふりかえり	24	25	26	27	28 ○	29	30
36週のやれたらしいな □月末手帳タイム	31	1	今月のふりかえり				

● 新月 ○ 上弦 ○ 満月 ○ 下弦

9

September
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
36週のやれたらしいな 今週のふりかえり	31	1	2	3	4 ⚪	5	6
37週のやれたらしいな 今週のふりかえり	7 白露	8	9	10	11 12:27 ⚫	12	13
38週のやれたらしいな 今週のふりかえり	14	15	16	17	18	19 ⚪	20
39週のやれたらしいな □秋分のふりかえり 今週のふりかえり	—	—	—	—	—	—	—
40週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	28	29	30	1	2	3	4
今月のふりかえり							

10

October
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
40週のやれたらしいな 今週のふりかえり	28	29	30	1	2	3	● 4
41週のやれたらしいな 今週のふりかえり	5	6	7	8 寒露	9	10	11 00:50 ●
42週のやれたらしいな 今週のふりかえり	12 スポーツの日	13	14	15	16	17	18
43週のやれたらしいな 今週のふりかえり	19 ●	20	21	22	23 霜降	24	25
44週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	26 ○	27	28	29	30	31	1
今月のふりかえり							

11

November
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
44週のやれたらしいな 今週のふりかえり	26	27	28	29	30	31	1
45週のやれたらしいな 今週のふりかえり	2	● ① 3 文化の日	4	5	6	7 立冬	8
46週のやれたらしいな 今週のふりかえり	9 16:02 ●	10	11	12	13	14	15
47週のやれたらしいな 今週のふりかえり	16	17 ①	18	19	20	21	22 小雪
48週のやれたらしいな 今週のふりかえり	23 勤労感謝の日	24 ○	25	26	27	28	29
49週のやれたらしいな □月末手帳タイム	30	1	今月のふりかえり				

● 新月 ① 上弦 ○ 満月 ① 下弦

12

December
2026

今月のテーマ

今月やること

今月やりたいこと

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
49週のやれたらしいな 今週のふりかえり	30	1 ⚭	2	3	4	5	6
50週のやれたらしいな 今週のふりかえり	7 大雪	8	9 09:52 ●	10	11	12	13
51週のやれたらしいな 今週のふりかえり	14	15	16	17 ⚭	18	19	20
52週のやれたらしいな □冬至のふりかえり 今週のふりかえり	21	22 冬至	23	24 ○	25	26	27
53週のやれたらしいな □月末手帳タイム 今週のふりかえり	28	29	30	31 ⚭	1	2	3
今月のふりかえり							

12/1

1週

29 Monday 月 363-2

30 Tuesday 火 364-1

31 Wednesday 水 365-0

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

1 Thursday 木 1-364

2 Friday 金 2-363

3 Saturday 土 3-362

4 Sunday 日 4-361

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

1

2026

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

1 January 2週

5 Monday 月 5-360

6 Tuesday 火 6-359

7 Wednesday 水 7-358

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

8 Thursday 木 8-357

9 Friday 金 9-356

10 Saturday 土 10-355

11 Sunday 日 11-354

1

2026

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

1 January 3週

12 Monday 月 12-353

13 Tuesday 火 13-352

14 Wednesday 水 14-351

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

15 Thursday 木 15-350

16 Friday 金 16-349

17 Saturday 土 17-348

18 Sunday 日 18-347

1週間未来宣言!

今週やること

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

1
2026

今週やりたいこと

今週やりたいこと

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

今週やりたいこと

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

今週やりたいこと

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

1 January 4週

19 Monday 月 19-346

20 Tuesday 火 20-345

21 Wednesday 水 21-344

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

22 Thursday 木 22-343

23 Friday 金 23-342

24 Saturday 土 24-341

25 Sunday 日 25-340

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーギフト

(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

●ハッピーギフト

(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

1/2

5週

26 Monday 月 26-339

27 Tuesday 火 27-338

28 Wednesday 水 28-337

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

1/2

5週

29 Thursday 木 29-336

29-336

30 Friday 金 30-335

30-335

31 Saturday 土 31-334

31-334

1 Sunday 日 32-333

32-333

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

2 February	7週	9 Monday 月 40-325	10 Tuesday 火 41-324	11 Wednesday 水 42-323		12 Thursday 木 43-322	13 Friday 金 44-321	14 Saturday 土 45-320	15 Sunday 日 46-319
1週間未来宣言!									
夢への行動									
今週やること									
□		6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	6 _____ . 7 _____ . 8 _____ . 9 _____ . 10 _____ . 11 _____ . 12 _____ . 13 _____ . 14 _____ .	
□		15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____	15 _____ . 16 _____ . 17 _____ . 18 _____ . 19 _____ . 20 _____ . 21 _____ . 22 _____ . 23 _____ . 24 _____
今週やりたいこと									
□		● ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの) ハッピーギフト (嬉しかったこと)	○	○	○	○	○	○	○
● プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)									

2 February	8週	16 Monday 月 47-318	17 Tuesday 火 48-317	18 Wednesday 水 49-316	19 Thursday 木 50-315	20 Friday 金 51-314	21 Saturday 土 52-313	22 Sunday 日 53-312
1週間未来宣言!								
夢への行動		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
今週やること		6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>		
●ハッピーマイレージ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
豊かさのギフト (もらったもの)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
ハッピーギフト (嬉しかったこと)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

2/3

9週

23 Monday 月

54-311

24 Tuesday 火

55-310

25 Wednesday 水

56-309

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

2026

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

3

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

2/3

9週

23 Monday 月

54-311

24 Tuesday 火

55-310

25 Wednesday 水

56-309

26 Thursday 木

57-308

26 Friday 金

58-307

28 Saturday 土

59-306

1 Sunday 日

60-305

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

2026

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

3

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

2026

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

3 March	10週	2 Monday 月 61-304	3 Tuesday 火 62-303	4 Wednesday 水 63-302	5 Thursday 木 64-301	6 Friday 金 65-300	7 Saturday 土 66-299	8 Sunday 日 67-298
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____							
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____							
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

3 March	11週	9 Monday 月 68-297	10 Tuesday 火 69-298	11 Wednesday 水 70-295	12 Thursday 木 71-294	13 Friday 金 72-293	14 Saturday 土 73-292	15 Sunday 日 74-291
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

3 March	12週	16 Monday 月 75-290	17 Tuesday 火 76-289	18 Wednesday 水 77-288	19 Thursday 木 78-287	20 Friday 金 79-286	21 Saturday 土 80-285	22 Sunday 日 81-284
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

3 March 13週	23 Monday 月 82-283	24 Tuesday 火 83-282	25 Wednesday 水 84-281	26 Thursday 木 85-280	27 Friday 金 86-279	28 Saturday 土 87-278	29 Sunday 日 88-277
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>						
今週やること							
□	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
今週やりたいこと							
□	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

3/4

14週

30 Monday 月 89-276

31 Tuesday 火 90-275

1 Wednesday 水 91-274

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

2

Thursday 木

○
92-273

3

Friday 金

93-272

4

Saturday 土

94-271

5

Sunday 日

95-270

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

3

2026

4

2026

4 April	15週	6 Monday 月 96-269	7 Tuesday 火 97-268	8 Wednesday 水 98-267	9 Thursday 木 99-266	10 Friday 金 100-265	11 Saturday 土 101-264	12 Sunday 日 102-263
1週間未来宣言!								
夢への行動		<input type="checkbox"/>						
今週やること		6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>	6 _____ <input type="checkbox"/> 7 _____ <input type="checkbox"/> 8 _____ <input type="checkbox"/> 9 _____ <input type="checkbox"/> 10 _____ <input type="checkbox"/> 11 _____ <input type="checkbox"/> 12 _____ <input type="checkbox"/> 13 _____ <input type="checkbox"/> 14 _____ <input type="checkbox"/> 15 _____ <input type="checkbox"/> 16 _____ <input type="checkbox"/> 17 _____ <input type="checkbox"/> 18 _____ <input type="checkbox"/> 19 _____ <input type="checkbox"/> 20 _____ <input type="checkbox"/> 21 _____ <input type="checkbox"/> 22 _____ <input type="checkbox"/> 23 _____ <input type="checkbox"/> 24 _____ <input type="checkbox"/>
今週やりたいこと								
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)		<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)		<input type="radio"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

4 April

16週

13 Monday 月 103-262

14 Tuesday 火 104-261

15 Wednesday 水 105-260

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

16 Thursday 木 106-259

17 Friday 金 107-258

18 Saturday 土 108-257

109-256

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

4

2026

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

4 April

17週

20 Monday 月 110-255

21 Tuesday 火 111-254

22 Wednesday 水 112-253

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

23 Thursday 木 113-252

24 Friday 金 114-251

25 Saturday 土 115-250

26 Sunday 日 116-249

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

4

2026

4

4/5

18週

27 Monday 月 117-248

28 Tuesday 火 118-247

29 Wednesday 水 119-246

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

4/5

18週

27 Monday 月 117-248

28 Tuesday 火 118-247

29 Wednesday 水 119-246

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

4/5

18週

30 Thursday 木 120-245

1 Friday 金 121-244

2 Saturday 土 122-243

3 Sunday 日 123-242

今週やりたいこと

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

●ハッピーギフト

(嬉しかったこと)

5 May 19週	4 Monday 月 124-241	5 Tuesday 火 125-240	6 Wednesday 水 126-239	7 Thursday 木 127-238	8 Friday 金 128-237	9 Saturday 土 129-236	10 Sunday 日 130-235
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>						
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

5 May	20週	11 Monday 月 131-234	12 Tuesday 火 132-233	13 Wednesday 水 133-232	14 Thursday 木 134-231	15 Friday 金 135-230	16 Saturday 土 136-229	17 Sunday 日 137-228
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
□	6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .	6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .	6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .		6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .	6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .	6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .	6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .
今週やりたいこと								
□	15 . 16 . 17 . 18 . 19 . 20 . 21 . 22 . 23 . 24 .							
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

5 May	21週	18 Monday 月 138-227	19 Tuesday 火 139-228	20 Wednesday 水 140-225	21 Thursday 木 141-224	22 Friday 金 142-223	23 Saturday 土 143-222	24 Sunday 日 144-221
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 				
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 				
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

5 May	22週	25 Monday 月 145-220	26 Tuesday 火 146-219	27 Wednesday 水 147-218	28 Thursday 木 148-217	29 Friday 金 149-216	30 Saturday 土 150-215	31 Sunday 日 151-214
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
□	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 				
今週やりたいこと								
□	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 				
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

5

2026

6 June	23週	1 Monday 月 152-213	2 Tuesday 火 153-212	3 Wednesday 水 154-211	4 Thursday 木 155-210	5 Friday 金 156-209	6 Saturday 土 157-208	7 Sunday 日 158-207
1週間未来宣言!								
夢への行動		<input type="checkbox"/>						
今週やること		6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
今週やりたいこと		15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)		<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)		<input type="radio"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

6 June	24週	8 Monday 月 159-206	9 Tuesday 火 160-205	10 Wednesday 水 161-204	11 Thursday 木 162-203	12 Friday 金 163-202	13 Saturday 土 164-201	14 Sunday 日 165-200
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

6 June	25週	15 Monday 月 166-199	16 Tuesday 火 167-198	17 Wednesday 水 168-197	18 Thursday 木 169-196	19 Friday 金 170-195	20 Saturday 土 171-194	21 Sunday 日 172-193
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 							
●ハッピーマイレージ								
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

6 June	26週	22 Monday 月 173-192	23 Tuesday 火 174-191	24 Wednesday 水 175-190	25 Thursday 木 176-189	26 Friday 金 177-188	27 Saturday 土 178-187	28 Sunday 日 179-186
1週間未来宣言!								
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること								
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
今週やりたいこと								
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

6/7

27週

29 Monday 月 180-185

30 Tuesday 火 181-184

1 Wednesday 水 182-183

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

6/7

27週

29 Monday 月 180-185

30 Tuesday 火 181-184

1 Wednesday 水 182-183

2 Thursday 木 183-182

3 Friday 金 184-181

4 Saturday 土 185-180

5 Sunday 日 186-179

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

2026

7

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

7 July 28週

6 Monday 月 187-178

7 Tuesday 火 188-177

8 Wednesday 水 189-176

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

9 Thursday 木 190-175

10 Friday 金 191-174

11 Saturday 土 192-173

12 Sunday 日 193-172

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

7

2026

7 July	29週	13 Monday 月 194-171	14 Tuesday 火 195-170	15 Wednesday 水 196-169	16 Thursday 木 197-168	17 Friday 金 198-167	18 Saturday 土 199-166	19 Sunday 日 200-165
1週間未来宣言!								
夢への行動		<input type="checkbox"/>						
今週やること		6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
今週やりたいこと		15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)		<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)		<input type="radio"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)								

7 July 30週	20 Monday 月 201-164	21 Tuesday 火 202-163	22 Wednesday 水 203-162	23 Thursday 木 204-161	24 Friday 金 205-160	25 Saturday 土 206-159	26 Sunday 日 207-158
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 						
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/>	15 _____ . 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 						
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

7/8

31週

27 Monday 月 208-157

28 Tuesday 火 209-156

29 Wednesday 水 210-155

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

7/8

31週

27 Monday 月 208-157

28 Tuesday 火 209-156

29 Wednesday 水 210-155

30 Thursday 木 211-154

31 Friday 金 212-153

1 Saturday 土 213-152

2 Sunday 日 214-151

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

. _____

. _____

8 _____

. _____

. _____

9 _____

. _____

. _____

10 _____

. _____

. _____

11 _____

. _____

. _____

12 _____

. _____

. _____

13 _____

. _____

. _____

14 _____

. _____

. _____

15 _____

. _____

. _____

16 _____

. _____

. _____

17 _____

. _____

. _____

18 _____

. _____

. _____

19 _____

. _____

. _____

20 _____

. _____

. _____

21 _____

. _____

. _____

22 _____

. _____

. _____

23 _____

. _____

. _____

24 _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

. _____

. _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

8 August 33週	10 Monday 月 222-143	11 Tuesday 火 223-142	12 Wednesday 水 224-141	13 Thursday 木 225-140	14 Friday 金 226-139	15 Saturday 土 227-138	16 Sunday 日 228-137
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>						
今週やること							
□	6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 .						
今週やりたいこと							
□	15 . 16 . 17 . 18 . 19 . 20 . 21 . 22 . 23 . 24 .						
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

8 August 35週	24 Monday 月 236-129	25 Tuesday 火 237-128	26 Wednesday 水 238-127	27 Thursday 木 239-126	28 Friday 金 240-125	29 Saturday 土 241-124	30 Sunday 日 242-123
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>						
今週やること							
<input type="checkbox"/> 6	6	6	6	6	6	6	6
.
<input type="checkbox"/> 7	7	7	7	7	7	7	7
.
<input type="checkbox"/> 8	8	8	8	8	8	8	8
.
<input type="checkbox"/> 9	9	9	9	9	9	9	9
.
<input type="checkbox"/> 10	10	10	10	10	10	10	10
.
<input type="checkbox"/> 11	11	11	11	11	11	11	11
.
<input type="checkbox"/> 12	12	12	12	12	12	12	12
.
<input type="checkbox"/> 13	13	13	13	13	13	13	13
.
<input type="checkbox"/> 14	14	14	14	14	14	14	14
.
今週やりたいこと							
<input type="checkbox"/> 15	15	15	15	15	15	15	15
.
<input type="checkbox"/> 16	16	16	16	16	16	16	16
.
<input type="checkbox"/> 17	17	17	17	17	17	17	17
.
<input type="checkbox"/> 18	18	18	18	18	18	18	18
.
<input type="checkbox"/> 19	19	19	19	19	19	19	19
.
<input type="checkbox"/> 20	20	20	20	20	20	20	20
.
<input type="checkbox"/> 21	21	21	21	21	21	21	21
.
<input type="checkbox"/> 22	22	22	22	22	22	22	22
.
<input type="checkbox"/> 23	23	23	23	23	23	23	23
.
<input type="checkbox"/> 24	24	24	24	24	24	24	24
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

8/9

36週

31 Monday 月 243-122

1 Tuesday 火 244-121

2 Wednesday 水 245-120

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

8

2026

9

2026

9	September	37週	7	Monday 月	250-115	8	Tuesday 火	251-114	9	Wednesday 水	252-113		10	Thursday 木	253-112	11	Friday 金	254-111	12	Saturday 土	255-110	13	Sunday 日	256-109	
				1週間未来宣言!																					
				夢への行動	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
				今週やること																					
				<input type="checkbox"/>	6	6	6	6						6	6	6	6	6	6	6	6				
								
				<input type="checkbox"/>	7	7	7	7						7	7	7	7	7	7	7	7				
								
				<input type="checkbox"/>	8	8	8	8						8	8	8	8	8	8	8	8				
								
				<input type="checkbox"/>	9	9	9	9						9	9	9	9	9	9	9	9				
								
				<input type="checkbox"/>	10	10	10	10						10	10	10	10	10	10	10	10				
								
				<input type="checkbox"/>	11	11	11	11						11	11	11	11	11	11	11	11				
								
				<input type="checkbox"/>	12	12	12	12						12	12	12	12	12	12	12	12				
								
				<input type="checkbox"/>	13	13	13	13						13	13	13	13	13	13	13	13				
								
				<input type="checkbox"/>	14	14	14	14						14	14	14	14	14	14	14	14				
								
				<input type="checkbox"/>	15	15	15	15						15	15	15	15	15	15	15	15				
								
				<input type="checkbox"/>	16	16	16	16						16	16	16	16	16	16	16	16				
								
				<input type="checkbox"/>	17	17	17	17						17	17	17	17	17	17	17	17				
								
				<input type="checkbox"/>	18	18	18	18						18	18	18	18	18	18	18	18				
								
				<input type="checkbox"/>	19	19	19	19						19	19	19	19	19	19	19	19				
								
				<input type="checkbox"/>	20	20	20	20						20	20	20	20	20	20	20	20				
								
				<input type="checkbox"/>	21	21	21	21						21	21	21	21	21	21	21	21				
								
				<input type="checkbox"/>	22	22	22	22						22	22	22	22	22	22	22	22				
								
				<input type="checkbox"/>	23	23	23	23						23	23	23	23	23	23	23	23				
								
				<input type="checkbox"/>	24	24	24	24						24	24	24	24	24	24	24	24				
								
				<input checked="" type="checkbox"/> ハッピーマイレージ																					
				豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
				ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
				<input checked="" type="checkbox"/> プチ内観 (行動 / 結果 / 学び)																					

9 September 38週

14 Monday 月 257-108

15 Tuesday 火 258-107

16 Wednesday 水 259-106

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

17 Thursday 木 260-105

18 Friday 金 261-104

19 Saturday 土 262-103

20 Sunday 日 263-102

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

6 _____

. _____

7 _____

. _____

8 _____

. _____

9 _____

. _____

10 _____

. _____

11 _____

. _____

12 _____

. _____

13 _____

. _____

14 _____

. _____

15 _____

. _____

16 _____

. _____

17 _____

. _____

18 _____

. _____

19 _____

. _____

20 _____

. _____

21 _____

. _____

22 _____

. _____

23 _____

. _____

24 _____

. _____

9 September 39週

21 Monday 月 264-101

22 Tuesday 火 265-100

23 Wednesday 水 266-99

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

24 Thursday 木 267-98

25 Friday 金 268-97

26 Saturday 土 269-96

27 Sunday 日 270-95

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

9

2026

9/10

40週

28 Monday 月 271-94

29 Tuesday 火 272-93

30 Wednesday 水 273-92

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

9/10

40週

28 Monday 月 271-94

29 Tuesday 火 272-93

30 Wednesday 水 273-92

1 Thursday 木 274-91

2 Friday 金 275-90

3 Saturday 土 276-89

4 Sunday 日 277-88

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

9

10

2026

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

8	Thursday 木 281-84	9	Friday 金 282-83	10	Saturday 土 283-82	11	Sunday 日 284-81
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .	6 _____ .				
7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .	7 _____ .				
8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .	8 _____ .				
9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .	9 _____ .				
10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .	10 _____ .				
11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .	11 _____ .				
12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .	12 _____ .				
13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .	13 _____ .				
14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .	14 _____ .				
15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .	15 _____ .				
16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .	16 _____ .				
17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .	17 _____ .				
18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .	18 _____ .				
19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .	19 _____ .				
20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .	20 _____ .				
21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .	21 _____ .				
22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .	22 _____ .				
23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .	23 _____ .				
24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .	24 _____ .				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
<input type="heart"/>	<input type="heart"/>	<input type="heart"/>	<input type="heart"/>				

10 October 42週

12 Monday 月 285-80

13 Tuesday 火 286-79

14 Wednesday 水 287-78

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

15 Thursday 木 288-77

16 Friday 金 289-76

17 Saturday 土 290-75

18 Sunday 日 291-74

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

10 October 43週

19 Monday 月 292-73

20 Tuesday 火 293-72

21 Wednesday 水 294-71

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

22 Thursday 木 295-70

23 Friday 金 296-69

24 Saturday 土 297-68

25 Sunday 日 298-67

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

10/11

44週

26 Monday 月 ○
299-6627 Tuesday 火
300-6528 Wednesday 水
301-64

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

29 Thursday 木
302-6330 Friday 金
303-6231 Saturday 土
304-611 Sunday 日
305-60

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

10
202611
2026

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

11 November 45週

2 Monday 月 306-59

3 Tuesday 火 307-58

4 Wednesday 水 308-57

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

5 Thursday 木 309-56

6 Friday 金 310-55

7 Saturday 土 311-54

8 Sunday 日 312-53

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

11 November 46週

9 Monday 月 313-52

10 Tuesday 火 314-51

11 Wednesday 水 315-50

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

12 Thursday 木 316-49

13 Friday 金 317-48

14 Saturday 土 318-47

15 Sunday 日 319-46

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

11 November 47週

16 Monday 月 320-45

17 Tuesday 火 321-44

18 Wednesday 水 322-43

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

今週やりたいこと

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

19 Thursday 木 323-42

20 Friday 金 324-41

21 Saturday 土 325-40

22 Sunday 日 326-39

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

11 November 48週

23 Monday 月 327-38

24 Tuesday 火 328-37

25 Wednesday 水 329-36

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

26 Thursday 木 330-35

27 Friday 金 331-34

28 Saturday 土 332-33

29 Sunday 日 333-32

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

11/12

49週

30 Monday 月 334-31

1 Tuesday 火 335-30

2 Wednesday 水 336-29

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

11/13

49週

31 Monday 月 334-32

3 Tuesday 火 335-29

4 Wednesday 水 336-28

11/14

50週

1 Tuesday 火 334-32

2 Wednesday 水 335-28

3 Thursday 木 336-27

11/15

51週

2 Wednesday 水 334-32

3 Thursday 木 335-27

4 Friday 金 336-26

11/16

52週

3 Thursday 木 334-32

4 Friday 金 335-26

5 Saturday 土 336-25

11/17

53週

4 Friday 金 334-32

5 Saturday 土 335-25

6 Sunday 日 336-25

11

2026

12

2026

12 December 50週

7 Monday 月 341-24

8 Tuesday 火 342-23

9 Wednesday 水 343-22

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)●ブチ内観
(行動 / 結果 / 学び)

10 Thursday 木 344-21

11 Friday 金 345-20

12 Saturday 土 346-19

13 Sunday 日 347-18

6 _____

6 _____

6 _____

6 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

7 _____

7 _____

7 _____

7 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

8 _____

8 _____

8 _____

8 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

9 _____

9 _____

9 _____

9 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

10 _____

10 _____

10 _____

10 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

11 _____

11 _____

11 _____

11 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

12 _____

12 _____

12 _____

12 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

13 _____

13 _____

13 _____

13 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

14 _____

14 _____

14 _____

14 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

15 _____

15 _____

15 _____

15 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

16 _____

16 _____

16 _____

16 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

17 _____

17 _____

17 _____

17 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

18 _____

18 _____

18 _____

18 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

19 _____

19 _____

19 _____

19 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

20 _____

20 _____

20 _____

20 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

21 _____

21 _____

21 _____

21 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

22 _____

22 _____

22 _____

22 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

23 _____

23 _____

23 _____

23 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

24 _____

24 _____

24 _____

24 _____

. _____

. _____

. _____

. _____

●ハッピーギフト

(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

12 December 51週	14 Monday 月 348-17	15 Tuesday 火 349-16	16 Wednesday 水 350-15	17 Thursday 木 351-14	18 Friday 金 352-13	19 Saturday 土 353-12	20 Sunday 日 354-11
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今週やること							
□	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 						
今週やりたいこと							
□	15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____ 						
●ハッピーマイレージ							
豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

12 December 52週	21 Monday 月 365-10	22 Tuesday 火 366-9	23 Wednesday 水 367-8	24 Thursday 木 358-7	25 Friday 金 359-6	26 Saturday 土 360-5	27 Sunday 日 361-4
1週間未来宣言!							
夢への行動	<input type="checkbox"/>						
今週やること							
<input type="checkbox"/>	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____	6 _____ . 7 _____ . _____ 8 _____ . _____ 9 _____ . _____ 10 _____ . _____ 11 _____ . _____ 12 _____ . _____ 13 _____ . _____ 14 _____ . _____ 15 _____ . _____ 16 _____ . _____ 17 _____ . _____ 18 _____ . _____ 19 _____ . _____ 20 _____ . _____ 21 _____ . _____ 22 _____ . _____ 23 _____ . _____ 24 _____
●ハッピーマイレージ 豊かさのギフト (もらったもの)	<input type="radio"/>						
ハッピーギフト (嬉しかったこと)	<input type="heart"/>						
●ブチ内観 (行動 / 結果 / 学び)							

12/1

53週

28 Monday 月 362-3

29 Tuesday 火 363-2

30 Wednesday 水 364-1

1週間未来宣言!

夢への行動

今週やること

6 _____

6 _____

6 _____

7 _____

7 _____

7 _____

8 _____

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

13 _____

14 _____

14 _____

14 _____

今週やりたいこと

15 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

20 _____

21 _____

21 _____

21 _____

22 _____

22 _____

22 _____

23 _____

23 _____

23 _____

24 _____

24 _____

24 _____

●ハッピーマイレージ

豊かさのギフト
(もらったもの)ハッピーギフト
(嬉しかったこと)

●ブチ内観

(行動 / 結果 / 学び)

12/1

53週

365-0

1

Friday 金

1-364

2

Saturday 土

2-363

3

Sunday 日

3-362

12

2026

1

Monday 月

362-3

2

Tuesday 火

363-2

3

Wednesday 水

364-1

4

Thursday 木

365-0

5

Friday 金

1-364

6

Saturday 土

2-363

7

Sunday 日

3-362

◆ ワクワクリスト◆

「これをやってみたい！」とひらめいたら、思い浮かんだ日付をつけて書き留めておきましょう。
思いが現実のものとなったら、叶った日付を書き込んで緑色のマーカーで塗りつぶします。

NO	日付	内容	叶った日
例	11/25	料理教室に通って、おせち料理を作れるようになる！	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11		――――――――――	――――――――――
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

◆ はじめの一歩◆

左ページ「ワクワクリスト」にあなたの思いを書き留めたら、それを実現するためのはじめの一歩の行動をメモしておきましょう。

NO	行動
例	通ってみたい料理教室をリサーチする
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	――――――――――
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	

◆ 欲しいものリスト◆

今年手に入れたいもの、いくつか手に入れたいもの。「欲しいもの」を思うままに書き出してみましょう。
デザインや値段もできるだけ具体的に！ 手に入れたら、感謝を込めて値段と日付を記して。

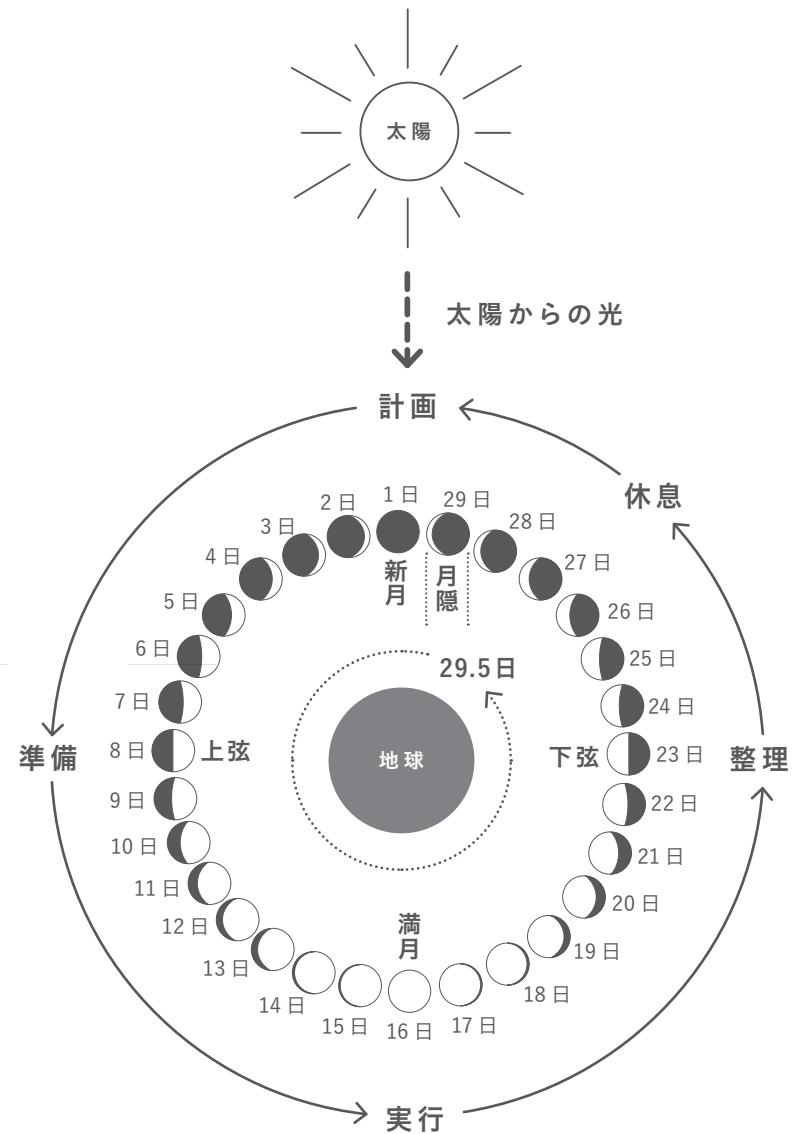
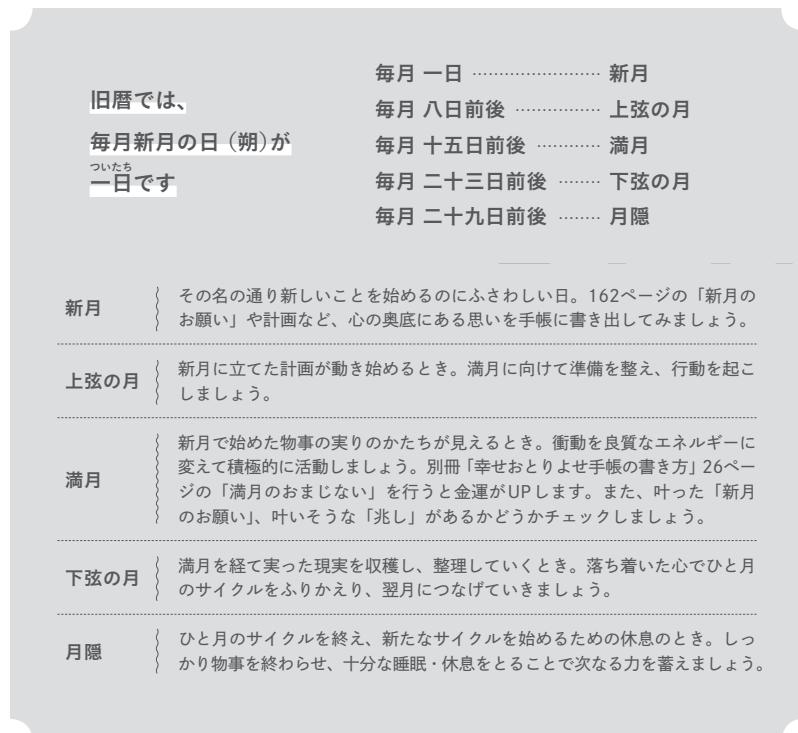
NO	日付	品物	予算	実費	手に入った日
例	11/25	白くて高級感のあるエナメル素材の財布	3万円	2万円	12/25
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11		――	――	――	――
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

★欲しいものリストを書いてみて、気づいたことは？

NO	日付	品物	予算	実費	手に入った日
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34		――			
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					



月・太陽・地球の3つがそれぞれ調和をとりながら位置を変えることで生まれる月の満ち欠け。この月の満ち欠けは、私たちの心と体に少なからず影響を与えていたといいます。約29.5日の周期で満ち欠けを繰り返す月は、「始まりと終わりの循環」を知らせてくれる宇宙のカレンダー。2026年は夜空を見上げ、月齢を意識して生活してみませんか？
新月は「計画」、上弦の月は「準備」、満月は「実行」、下弦の月は「整理」、そして月隕は「休息」と、月とシンクロして暮らすことで、毎日の生活がよりスムーズになり、「夢への行動」や物事を進めるタイミングも自然と計れるようになってきます。



◆新月のお願い記入シート◆

やぎ座の新月

2026年1月19日 04:52

☆先取りの感謝の言葉

みずがめ座の新月

2026年2月17日 21:01

☆先取りの感謝の言葉

うお座の新月

2026年3月19日 10:23

☆先取りの感謝の言葉

おひつじ座の新月

2026年4月17日 20:52

☆先取りの感謝の言葉

おうし座の新月

2026年5月17日 05:01

☆先取りの感謝の言葉

ふたご座の新月

2026年6月15日 11:54

☆先取りの感謝の言葉

かに座の新月

2026年7月14日 18:44

☆先取りの感謝の言葉

しし座の新月

2026年8月13日 02:37

☆先取りの感謝の言葉

おとめ座の新月

2026年9月11日 12:27

☆先取りの感謝の言葉

てんびん座の新月

2026年10月11日 00:50

☆先取りの感謝の言葉

さそり座の新月

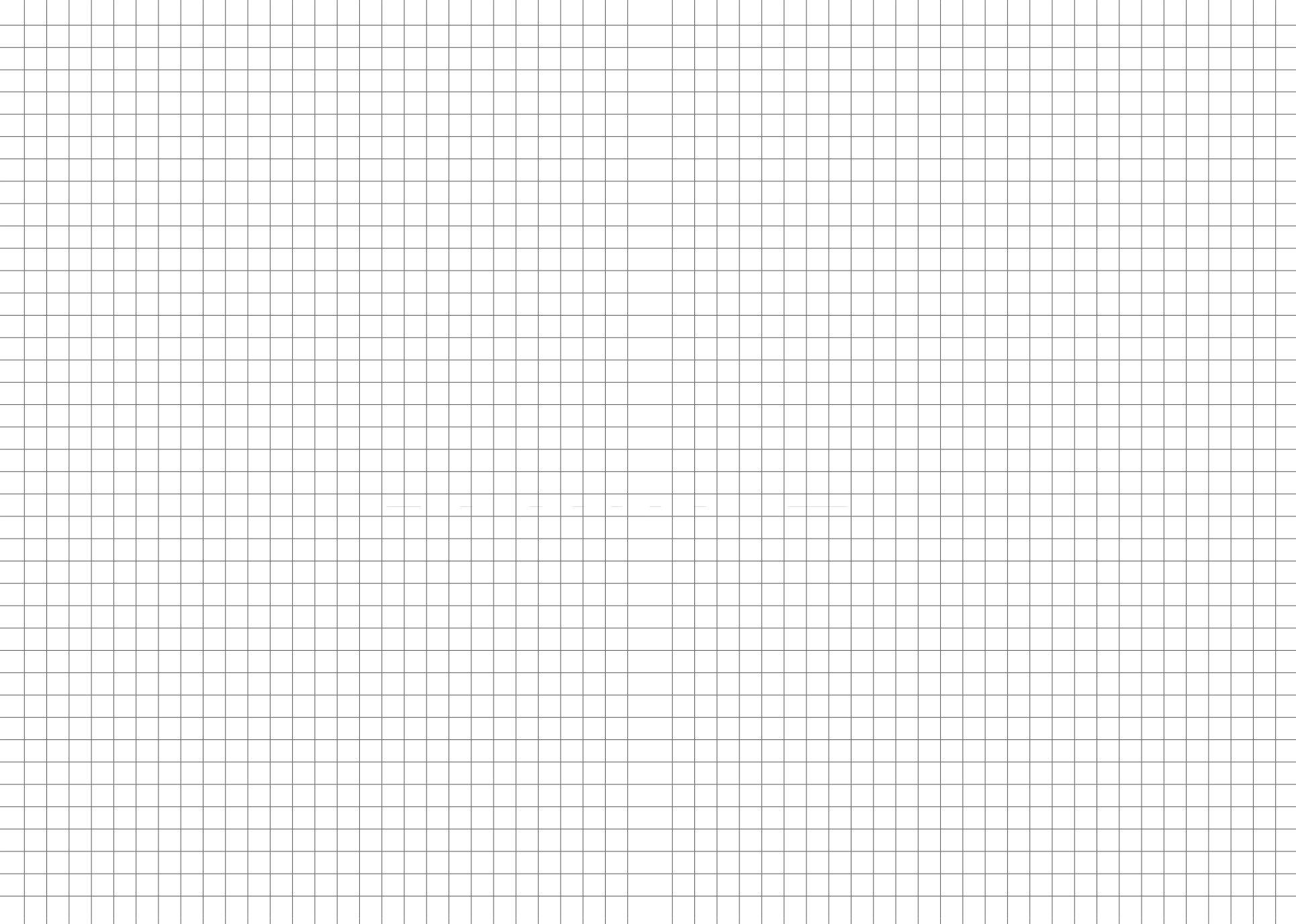
2026年11月9日 16:02

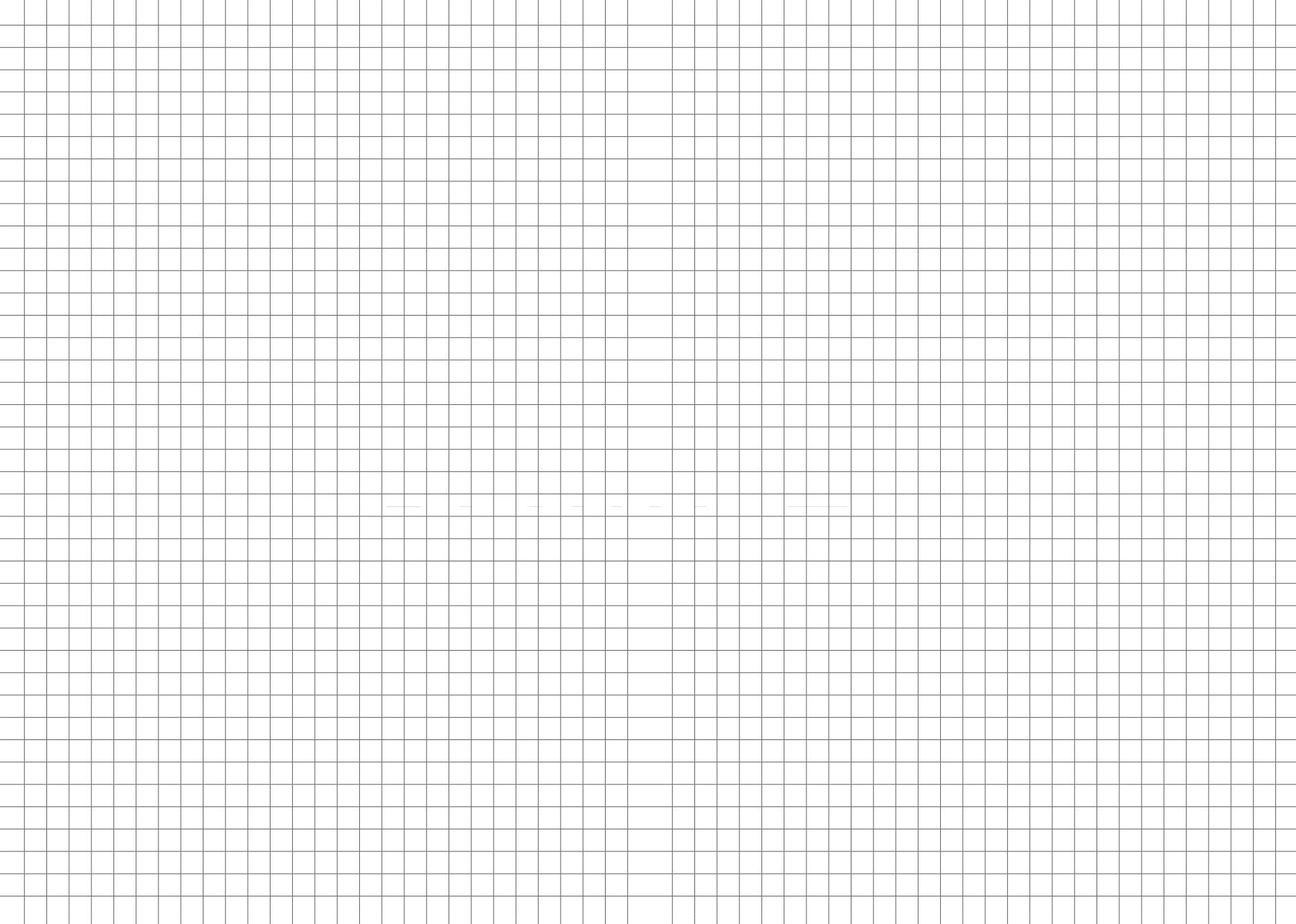
☆先取りの感謝の言葉

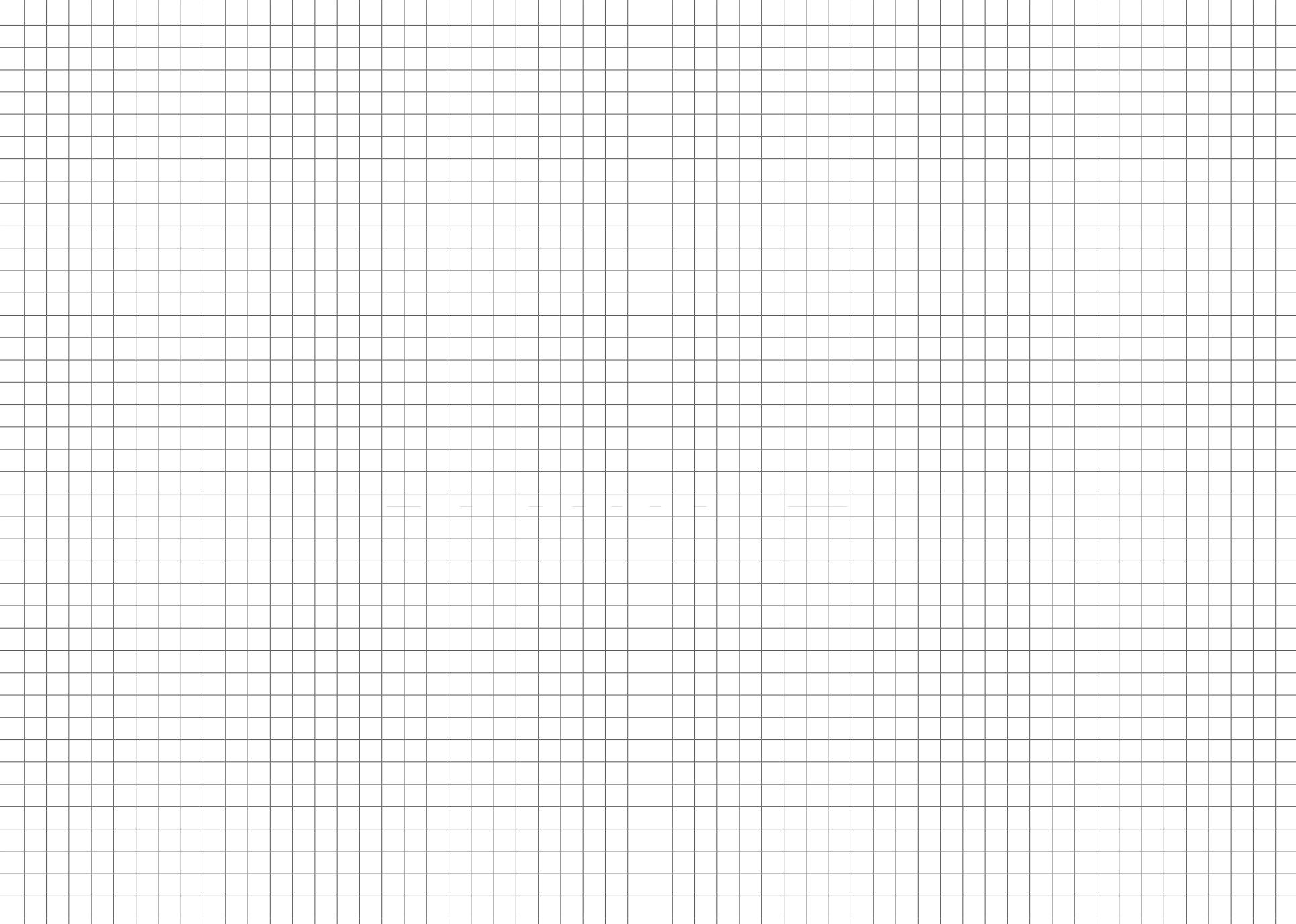
いて座の新月

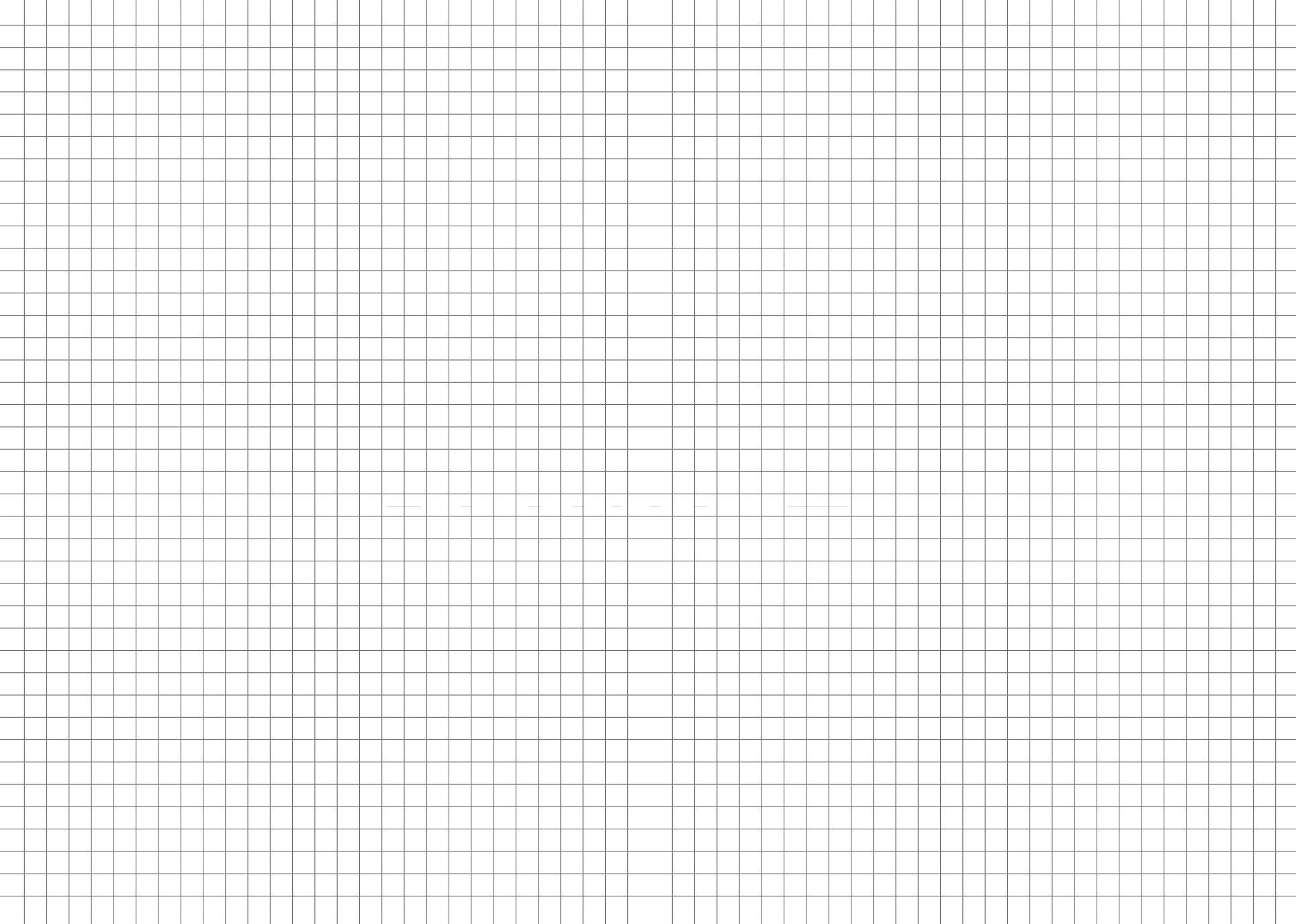
2026年12月9日 09:52

☆先取りの感謝の言葉









◆ 2026年のふりかえり◆

2026年の終わりに、13ページの「イヤーリング・(ま)る」に書いたA～Hの項目について、
できたこと・できなかつたこと（改善ポイント）をまとめてみましょう。
18～19ページ「理想実現12ヶ月プラン」を作成した人は、「達成率（%）」を転記します。

		達成率(%)	できたこと・できなかつたこと
A	健康		
B	美容・ファッショニ		
C	心・精神		
D	仕事		
E	教養		
F	プライベート		
G	趣味		
H	お金・モノ		

※「今年達成できなくても、来年はきっと！」そんな思いがあれば、来年の『幸せおとりよせ手帳』に繰り越しましょう。