

A LITTLE LESS. A LITTLE EASIER.

三日坊主卒業

30 日

ロードマップ

小さく始めて、
何度でも戻れる私へ。

読む → 書く → 試す → 自分に合わせる
記入例・習慣カード・30日トラッカー付き

保存版 / 実践ワークブック

START HERE

全部を変えなくていい。 1つを、少しラクに。

この30日は「毎日できる人になる試験」ではありません。

今の生活を観察して、始めやすい形と、止まったあとに戻れる形を探す時間です。空白の日も、設計を見直すヒントになります。

01 まず、このPDFを保存

必要なページだけ開けるようにします。

02 1回3分を目安に、書けるところから

忙しい日は1行。全部の欄を埋めなくてOK。

03 印刷、PDF注釈、ノート。好きな方法で

スマホなら、答えをメモアプリに書いてもOK。

※30日は練習期間の目安です。習慣の定着や変化を保証する日数ではありません。体調が悪いときは、記録より休養を優先してください。

YOUR MAP

30日で作るのは、 気合いより「戻れる形」。

一度に全部やらず、今いる段階だけで大丈夫。

- | | | |
|-----------|---|-------------|
| 01 | DAY 01-04
観察する
続かなかった場面を、責めずに見る。 | p.05 |
| 02 | DAY 05-07
1つ手放す
新しいことの前に、小さな余白をつくる。 | p.06 |
| 03 | DAY 08-14
3枚のカードをつくる
動作・合図・環境を、生活に合わせる。 | p.07 |
| 04 | DAY 15-21
戻り方を決める
崩れそうな場面と、小さい代案を用意。 | p.09 |
| 05 | DAY 22-28
休み方を決める
休む日にも、再開の目印を残す。 | p.10 |
| 06 | DAY 29-30
1つだけ更新する
自分に合った形を、次の30日へ。 | p.16 |

BEFORE DAY 01

増やすのは、 まず1つだけ。

立派な目標より、「どんな日常がほしいか」から。

記入例 / 片づけ

夕食のあと、テーブルが少し空いていて、
落ち着いてお茶を飲めるようになりたい。

01 30日後、少しラクになりたい場面

例：寝る前に探し物をせず、気持ちよく休みたい。

02 今回、試してみたい習慣を1つ

例：片づけ／読書／翌日の準備。まだ大きな表現でOK。

開始日： 月 日

今は増やさないこと：

STEP 01 / DAY 01-04

直す前に、 自分のパターンを見る。

Day1・2は1行メモ。Day3・4で共通する場面を探します。

記入例 / いつ・何をしていた・どう感じた

21時、食後にソファでSNS。疲れていて、
テーブルの上は見ないことにした。

DAY 01

DAY 02

DAY 03

DAY 04

繰り返していた場面を1つ

共通する時間・場所・気分は？ 見つからなければ仮でOK。

STEP 02 / DAY 05-07

足す前に、 1つ手放してみる。

一生やめる宣言ではなく、3日だけの小さな実験です。

記入例 / つい始まる流れを変える

食後すぐのSNSを減らしたい。

→ 食事前に、スマホを棚の充電場所へ置く。

DAY 05 減らしたい行動を1つ

例：食後のだらだらSNS。自分の行動から選ぶ。

DAY 06 始めるまでの手間を1つ増やす

例：通知を切る／ログアウトする／少し遠くに置く。

DAY 07 試してどうだった？

ラクになったこと／困ったこと。合わなければ小さく変更。

STEP 03 / DAY 08-14

続け方は、 3枚のカードで考える。

まず記入例を見て、次のページに自分の形を書きます。

01 動作

DAY 08-09

「片づける」ではなく、
テーブルの上の1点を定位置に戻す。

大きな目標を、目で見える最初の動きへ。

02 合図

DAY 10-11

夕食の食器を、
シンクへ運び終えたら。

すでに行っている行動の、すぐあとに置く。

03 環境

DAY 12-14

戻す場所にラベルを貼る。
スマホは食事前に棚へ置く。

やりたい行動はラクに。誘惑は少し遠くに。

MAKE IT YOURS

私の、 はじめるための3枚。

1枚ずつ試して、無理なくできる大きさに調整します。

01 動作 / 最初の1歩

例：1点戻す。本を開く。明日の持ち物を1つ出す。

02 合図 / 何をしたあと？

例：夕食の食器を運び終えたら。歯を磨いたら。

03 環境 / どこを変える？

例：戻す場所を決める。本を机に置いておく。

迷ったら：疲れている日の自分にも、始められそう？

STEP 04 / DAY 15-21

崩れた日の台本を、 先につくっておく。

できない日をなくすより、その日に迷わない準備を。

DAY 15-17 / 「もし～なら」の記入例

もし帰りが遅くなったら、片づけは広げず、
翌朝の食後に1点だけ戻す。

もし、こんな場面になったら……

例：帰りが遅い／予定が変わる／すっかり忘れた。

そのときは、こうする

例：次の朝食後に1点。埋め合わせで量を増やさない。

DAY 18-21 私の「小さい版」は？

例：本を読む代わりに開く。体調が悪い日は休む。

STEP 05 / DAY 22-28

休む日にも、 戻る目印を残す。

再開予定は、約束で縛るためではなく、迷わないために。

DAY 22-24 / 休み方の記入例

旅行中の2日は休む。帰宅した翌日の夕食後、
1点だけ戻す。疲れが強ければ、日程を見直す。

休むと決める場面・期間

日数は生活に合わせて。病気や休養が必要なときは回復優先。

再開の目印と、そのときの小さい行動

「落ち着いたたら」より、「何をしたあとか」を目印に。

DAY 25-28 戻れたきっかけは？

戻れた日や助けになった工夫を1つ。まだなら、障害を1つ。

WHEN YOU GET STUCK

止まったら、 性格より設計を見直す。

当てはまるものを1つ選び、右の案を試してください。

忘れる

合図を変える

毎日起きる行動の直後へ。
目に入る場所にカードを置く。

面倒に感じる

動作を小さくする

10分を1分にする前に、
「最初の1動作」まで戻す。

準備が大変

環境を変える

必要な物を1か所に。
探す・取り出す手間を減らす。

1日休むとやめる

再開だけ決める

取り戻そうと量を増やさず、
次の合図で小さい版を試す。

もう必要と感しない

やめる選択もする

今も大切かを確認する。
合わない習慣は変更していい。

DAILY MENU / FIRST HALF

今日やることを、 1行で確認。

前半は、観察と設計。行動量を増やす時期ではありません。

- 01 流してしまった場面を1行書く。
- 02 もう1日、時間・行動・気分を記録。
- 03 2日分を読み、共通点を1つ探す。
- 04 今日の場面も見て、パターンを仮決め。
- 05 減らしたい行動を1つ選ぶ。
- 06 その行動を始めにくくする工夫を試す。
- 07 余白ができたかを見て、工夫を調整。
- 08 続けたいことの「最初の動き」を書く。
- 09 その動きを試し、大きければ小さくする。
- 10 毎日している行動を1つ選ぶ。
- 11 その直後に、小さい動作を試す。
- 12 必要な物・戻す場所を使いやすくする。
- 13 誘惑になる物との距離を少し変える。
- 14 3枚のカードを読み、合う形に直す。
- 15 崩れやすい場面を1つ思い浮かべる。

DAILY MENU / SECOND HALF

後半は、 戻り方を練習する。

予定がずれたら日程を延ばしてOK。取り戻す必要はありません。

- 16 「もし～なら」の代案を1つ書く。
- 17 代案を想像して、無理がないか確認。
- 18 忙しい日に使う「小さい版」を決める。
- 19 小さい版を試す。余裕があっても十分。
- 20 使いにくいところを1つだけ直す。
- 21 戻るための台本を読み返す。
- 22 休む必要がありそうな場面を考える。
- 23 再開の日時、または合図を仮決めする。
- 24 休む→戻る流れを、1行で書いておく。
- 25 直近の記録から、止まった日を探す。
- 26 戻れたきっかけ、または障害を1つ書く。
- 27 次に戻りやすくする工夫を1つ試す。
- 28 助けになった工夫に丸をつける。
- 29 始めやすさ・戻りやすさを振り返る。
- 30 カードを1か所更新し、次の1歩を決める。

30-DAY TRACKER / FIRST HALF

小さな記録が、 自分の取扱説明書になる。

その日の課題・実践に触れたら○。休みは休、調整したら△。

DAY / 日付	印	気づき・助けになったことを一言
01 /	○	
02 /	○	
03 /	○	
04 /	○	
05 /	○	
06 /	○	
07 /	○	
08 /	○	
09 /	○	
10 /	○	
11 /	○	
12 /	○	
13 /	○	
14 /	○	
15 /	○	

空欄を埋め直さなくてOK。気づいた日から、また1行。

30-DAY TRACKER / SECOND HALF

小さな記録が、 自分の取扱説明書になる。

その日の課題・実践に触れたら○。休みは休、調整したら△。

DAY / 日付	印	気づき・助けになったことを一言
16 /	○	
17 /	○	
18 /	○	
19 /	○	
20 /	○	
21 /	○	
22 /	○	
23 /	○	
24 /	○	
25 /	○	
26 /	○	
27 /	○	
28 /	○	
29 /	○	
30 /	○	

空欄を埋め直さなくてOK。気づいた日から、また1行。

STEP 06 / DAY 29-30

点数ではなく、 次に使える発見を。

Day29で振り返り、Day30でカードを1か所だけ更新します。

01 前より、始めやすくなったこと

変化が分からなければ、「まだ面倒なところ」でもOK。

02 止まったあと、戻る助けになったこと

例：1点だけでいいと決めたこと。カードを見たこと。

03 今の生活には、合わなかったこと

時間帯、動作の大きさ、置き場所。自分ではなく設計を見る。

次の30日で変えるのは1か所だけ。
発見したことを、次のページのカードへ。

KEEP THIS PAGE

私の、 戻れる習慣カード。

完成したら、このページをスクリーンショットして手元に。

大切にしたい日常

どう過ごせたら、少しうれしい？

動作 × 合図

何をしたあとに、どんな小さな1歩を？

環境

始めやすくするために、どこを変える？

もし崩れたら

どの合図で、どの小さい版から戻る？

今は、やらないこと

手放すこと・増やさないことを1つ。

見直す日： 月 日

YOUR NEXT CHAPTER

続けられた日も、 戻ってきた日も。

どちらも、あなたの1歩です。

この30日で見つけたのは、完璧な自分ではなく、今の自分に合うやり方。必要になったら、何度でもこのワークブックに戻ってきてください。

ここからの進み方も、選んでいい。

自分のペースで試したい方は、カードを1つ更新して次の30日へ。信念や思考のクセも、仲間やフィードバックのある環境で見直したい方には、6週間チャレンジという選択もあります。

開催・募集の最新情報は、オープンチャット内の案内で。
この資料だけでも、何度でも繰り返し使えます。