

小さな一歩プランニングシート

小さな一歩プランニングシート 使い方ガイド

このシートは、あなたが“未来に優しい一歩”を
毎日積み重ねるためのツールです。

考え込みすぎず、今の気分で書き込んでください。

■ 7 日版シートの使い方

1 日 1 ページ、次の 5 つを埋めるだけで OK です。

1.今日の気分（3 語）

感情の現在地を知ることで、行動しやすくなります。

2.やめること

1 つ手放すだけで、未来が軽く動き出します。

3.小さな一歩（5 分以内で出来ること）

続けられる行動ほど、未来人格が育ちます。

4.一歩の後の気持ち

“未来からのフィードバック”として大切です。

5.明日の自分へのひとこと

未来の自分を支える小さな手紙です。

■7日ごとのまとめシートの使い方

1週間の気づきから

「私が動きやすいリズム」「未来を重くする癖」が見えてきます。

これは未来に向かう“航海の地図”になります。

■30日（1ヶ月）まとめシートの使い方

7日 × 4週を続けると、行動・思考・心の変化が

はっきり見えてきます。

30日（1ヶ月）まとめシートでは

- ・あなたのパターン
- ・育った強み
- ・手放したいクセ
- ・未来に優しいペース
- ・次の30日（1ヶ月）のテーマ

を明確にし、“未来人格の輪郭”をつかむためのページです。

■大切なのは「続けることより、やめないこと」

書けない日があっても大丈夫。

1行だけでも OK。

未来は **小さな一歩の積み重ね** で動き始めます。

あなたのペースで続けてください。

◆7 日版シート | Day1~Day7

Day 1 (月 日)

【1】 今日の気分・心の状態 (3 語で表す)

※1 語でも OK。迷ったら 3 語くらいで書いてみてください。

【2】 未来を軽くするために「やめること」1 つ

【3】 今日の「小さな一歩」1 つ (5 分以内でできること)

【4】 一歩ができたら、どんな気持ちになりそう？

【5】 明日の自分へひとこと

Day 2 (月 日)

【1】 今日の気分・心の状態 (3 語で表す)

※1 語でも OK。迷ったら 3 語くらいで書いてみてください。

【2】 未来を軽くするために「やめること」1 つ

【3】 今日の「小さな一歩」1 つ (5 分以内でできること)

【4】 一歩ができたら、どんな気持ちになりそう？

【5】 明日の自分へひとこと

Day 3 (月 日)

【1】 今日の気分・心の状態 (3 語で表す)

※1 語でも OK。迷ったら 3 語くらいで書いてみてください。

【2】 未来を軽くするために「やめること」1 つ

【3】 今日の「小さな一歩」1 つ (5 分以内でできること)

【4】 一歩ができたら、どんな気持ちになりそう？

【5】 明日の自分へひとこと

Day 4 (月 日)

【1】 今日の気分・心の状態 (3 語で表す)

※1 語でも OK。迷ったら 3 語くらいで書いてみてください。

【2】 未来を軽くするために「やめること」1 つ

【3】 今日の「小さな一歩」1 つ (5 分以内でできること)

【4】 一歩ができたら、どんな気持ちになりそう？

【5】 明日の自分へひとこと

Day 5 (月 日)

【1】 今日の気分・心の状態 (3 語で表す)

※1 語でも OK。迷ったら 3 語くらいで書いてみてください。

【2】 未来を軽くするために「やめること」1 つ

【3】 今日の「小さな一歩」1 つ (5 分以内でできること)

【4】 一歩ができたら、どんな気持ちになりそう？

【5】 明日の自分へひとこと

Day 6 (月 日)

【1】 今日の気分・心の状態 (3 語で表す)

※1 語でも OK。迷ったら 3 語くらいで書いてみてください。

【2】 未来を軽くするために「やめること」1 つ

【3】 今日の「小さな一歩」1 つ (5 分以内でできること)

【4】 一歩ができたら、どんな気持ちになりそう？

【5】 明日の自分へひとこと

Day 7 (月 日)

【1】 今日の気分・心の状態 (3 語までで表す)

※1 語でも OK。迷ったら 3 語くらいで書いてみてください。

【2】 未来を軽くするために「やめること」1つ

【3】 今日の「小さな一歩」1つ (5 分以内でできること)

【4】 一歩ができたら、どんな気持ちになりそう？

【5】 明日の自分へひとこと

◆ 7日間まとめシート（週まとめ）

月 日～ 月 日

7日間まとめシート（未来人格プランニング）

【1】7日間の“気づき”を3つ書く

1)

2)

3)

【2】動けた日・動けなかった日の共通点

動けた日：

動けなかった日：

【3】7日間で見えた“私の強み”

【4】止まりやすいパターンとその対策

【5】未来に優しい“私のペース”

【6】 次の7日間で“続けたい一歩”

【7】 やめたほうが未来が軽くなること（2つ）

1)

2)

【8】 未来の自分へのメッセージ

【9】 7日間で見えた“私の未来の姿”を一行で

【10】 次の7日間のテーマ

◆30 日間（1 ヶ月）まとめシート
年 月

30 日間（1 ヶ月）まとめシート（未来人格プランニング）

【1】 30 日間（1 ヶ月）で起きた変化（心・行動・思考） 5 つ

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

--

【2】 動けた日・動けなかった日の共通点（分析）

動けた日：

--

動けなかった日：

--

【3】 30 日（1 ヶ月）を通して見えた“私の強み”（3 つ）

1)

2)

3)

【4】 未来を重くする“癖”とその対策

【5】 未来に優しい“私のペース”

【6】 続けたい習慣（3 つ）

1)

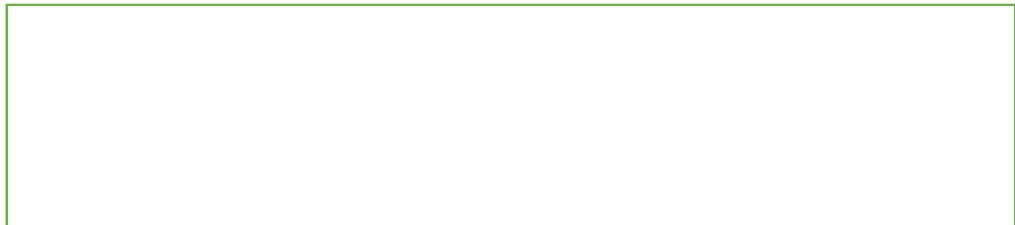
2)

3)

【7】 手放すと軽くなること（2つ）

1)

2)

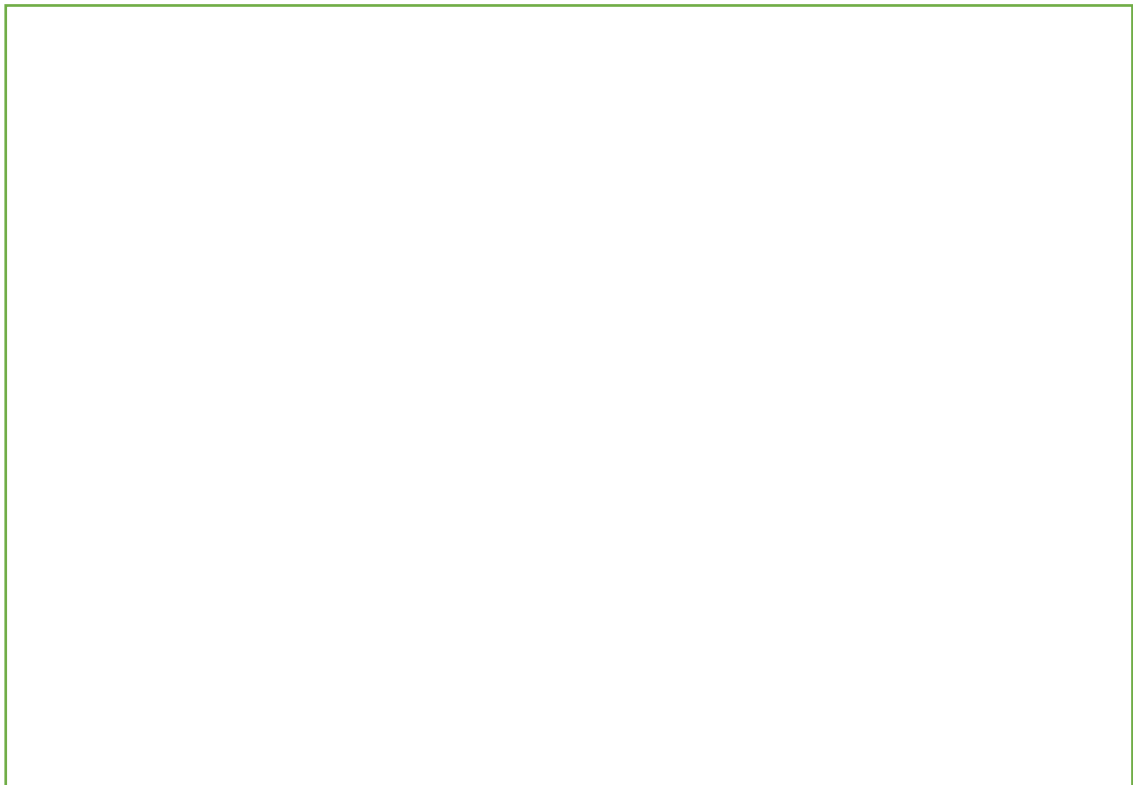


【8】 未来の自分への手紙（120 秒）

※ここでの 120 秒は、考える時間ではなく「書く時間」です。

うまく書こうとしなくて大丈夫。

ペンを止めず、思いつくままに 120 秒書き続けてください。



【9】 30 日（1 ヶ月）で見えた“未来人格”を一行で

--

【10】 次の 30 日（1 ヶ月）のテーマ

--

【著作権・ご利用について】

© 2026 奈佐 綾乃

本資料（小さな一歩プランニングシート）は、著作権法により保護されています。著作権は著者に帰属します。

本資料は、ご購入者ご本人が個人的に利用する目的に限り印刷、書き込み、日常的なワークとしての使用を自由に行っていただけます。

ただし、以下の行為は禁止されています。

- ・ 本資料の全部または一部の 転載は禁止での転載・複製・配布
- ・ PDF・Word 等のデータを 第三者へ共有すること
- ・ 内容を改変したうえでの 再配布・販売・商用利用
- ・ 講座・セミナー・SNS・Web 等での 無断使用

本資料は、「未来は、将来の自分に負担をかけない小さな選択の積み重ねで育つ」という考えのもと制作されています。

このシートが、あなた自身のペースで未来へ進むための静かな伴走ツールとなれば幸いです。