



やりたいことを、かな叶えよう！



しんねん 新年あけましておめでとうございます。



あた新しい一年を迎えるにあたり、「ことし今年こそは！」ときも気持ちも新たにあら目標を立てるけれど、

しごと仕事が忙しくていつのまにかわす忘れてしまっていた…。



そうならないために、「やりたいことリスト」をつく作ってみてはいかがでしょうか。

🌸 「やりたいことリスト」とは？

かんたん簡単に言うと、「じぶん自分がこれからしたいことを100こ個書き出したリスト」です。

「人生でやりたい100のリスト」や「バケツリスト」、「ウィッシュリスト」が

もと元になっているので、き気になった方はインターネットでしら調べてみてください。

🌸 用意するもの



もしくは



いつも目にするものを用意しましょう。見返したり、書き足したりするときに、
すぐ手に取れるものがよいです。



🌸 作り方

①100個書き出せるように、1～100までばんごう番号を書きます。

②やりたいことを書き出していきます。内容は遊びでも仕事でも、せいげん制限はなし！

！ポイント！

人に迷惑をかけないことなら、なんでも自由に書き出してOKです。

一度に全部書かなくても大丈夫。困ったときは、インターネットで公開されている他の人の「やりたいことリスト」を参考にするのもいいですね。

ちなみに私は、「人生で6,000冊の本を読む」のが夢の一つです。



* 使い方

- ✓ 休日やひまな時間に何をしようか迷ったときに、リストを参考に何をするか決める。
- ✓ リストの中から、「今年中に達成したいこと」を選んで、「●月までに達成したいから、そのために○月までに▲▲をしよう」と行動するための目標にする。

達成したらリストの横にチェックを入れたり、シールを貼ったりして“完了サイン”をつけておきましょう。

あとで見返したときに、「こんなに達成できたんだ」と自信につながります。



！アレンジ！
「○○リスト」

「読みたい本リスト100」「行きたいカフェリスト」「観たい映画リスト」
など、自分の「好きなテーマ」だけを集めたオリジナルリストを作る
のもワクワクしますね。

* おわりに

人生は全てが仕事の為にあるのではなく、余暇と仕事のバランスをいかに取っていくかで心の健康具合が変わると思います。「やりたいことリスト」を使って、ぜひみなさんの余暇を充実させてください。