

はじめに	3
私の手帳を公開します	6
手帳サンプル イヤリータイプ	8
手帳サンプル マンスリータイプ	10
手帳サンプル ウィークリータイプ	12
手帳サンプル デイリータイプ	14
ほかにもある、こんな手帳	16
本書の使い方	26
本書の英語表現に関するお断り	27

手帳で使える単語集 29

付箋紙に書いて貼っておく語句	30
月と曜日	31
日本の祝日	32
年間行事	33
覚えておきたい日	34
地域の行事	36
天気	37

家族、親戚を表す言葉	38
人を表す言葉	39
肩書き	40
世界の国	42
世界の都市	45
仕事 (1) …予定と行事	48
仕事 (2) …やらなければならないこと (動作)	50
仕事 (3) …やらなければならないこと (もの)	51
日常的な覚え書き	52
引越しですること	55
セール	56
予約	57
プライベート	58
習い事	59
パーティ	60
建物	62
店	63
会社	64
教科	65
学生の覚え書き	66
試験	68
花	69
花壇	70

野菜	71
さまざまな食材	72
調味料	74
日用必需品	75
台所用品	76
電化製品	78
赤ちゃん用品	79
衣類	80
アクセサリー	81
化粧品	82
文具	83
楽器	84
乗り物	85
生き物	86
部屋にあるもの	90
色	91
模様	92
待ち合わせを表す前置詞	93

手帳に書き込む“ひとこと日記” 95

Part 1 書きたいことを構文から探す 96

行った場所	96
-ing形を使った娯楽	97
買ったもの	98
偶然会った人	99
あげたもの	100
もらったもの	101
食べたもの、飲んだもの	102
作ったもの	103
し忘れたこと	104
なくしたもの、見つけたもの	105
必要性のあること	106
したいこと	107
意思に反してしたこと	108

Part 2 書きたいことをテーマから探す 110

睡眠、起床	110
通勤、通学	112
見たもの、聞いたもの、読んだもの	113
家事	114
庭仕事	115

体調	116
ダイエット、健康	118
うれしいできごと	120
残念なできごと	122
交友、恋愛	124
休日、空いた時間にしたいこと	126
生理	129

Part 3 気持ちや感想を書く 130

一般的な感想	130
うれしさ、興奮	132
悲しみ、苦しみ	134
怒り	136
驚き	138
不安	139
安心感	140
後悔	141
食べ物の感想	142
買ったものの感想	143
スポーツやイベントなどの感想	144
本や映画などの感想	145
人についての感想（外見）	146
人についての感想（中身）	148
自分へのねぎらい、励まし	150

付録

書き留めておきたい“心に響く言葉” 153

人生	154
成功	155
気持ちがラクになる言葉	156
励まし	157
アドバイス	158
ことわざ、信条	159

今の自分を書き留めておく 10 の項目 161

今年の抱負は？	162
夢中になっていることは？	163
尊敬する人は？	164
夢は？	165
自分の好きなところは？	166
自分の性格で変えたいところは？	167
どんなときに幸せを感じる？	168
一番大切なものは？	169
欠かさずしていることは？	170
10年後の自分は？	171

MY WORD LIST 172