

現在の手帳スタメン

快適追求手帖について

# らじおふゆ

vol.8 | 発行 2018.03.01

もう3月!!

## 快適追求手帖について

ここ数週間、「快適追求手帖」という、自分で勝手に名付けたものに取り組んでいます。これについてはブログやSNSでも書いているのですが、一体どういうものなのか、ということ改めて書いてみたいと思います。みなさんの何かの役に立ちますように！

まず、この手帖を使う目的は「自分の人生をより快適な方向へ持って行く」ということです。では、どのように快適にしていこうか？その方法は、日常で感じる「不快」や「違和感」=「モヤモヤ」を取り除いていくことだと、私は思いました。当たり前と言え当たり前ですが…

普段の生活の中でなんとなく感じる「モヤモヤ」は、小さいものは特にそうですが、感じて次瞬間には忘れていくことが多いように思います。なぜなら、たいていの場合、そのことについて深く考えるよりも先にもっと差し迫った「やるべきこと」が身の回りには溢れているからです。しかし、それらをすぐに忘れてしまうわりには、次の日も同じことを感じていたりする…そんな小さな「モヤモヤ」を忘れる前に書き留めておき、後からじっくりそれらについて考えてみよう、というのがこの手帖を始めた理由です。

また、この手帖を書く時にはまず、前日の成果について振り返ることにしています。前日に起こった全てのことは「成果」として扱い、「昨日はこんなことが出来て良い一日だった」と、前日の出来事と自分を肯定してから今日以降をどのように過ごすかについて考えるのです。そうすることで、なんだか自分が快適な人生へ前進していると感じることが出来ます。

快適追求手帖は、普通のノートで出来ます。私はほぼ日手帳カズンを使っています。サイズは大きめがオススメで、家にいる時には常に開いておけると便利です。何か「モヤモヤ」を感じたら、どんなに小さなことでも、忘れる前に快適追求手帖にメモ。もしくは、メモ帳をポケットに入れておいて、まずはそこにメモし、後から快適追求手帖に向かう時に確認する、というのも良いと思います。

わざわざ名付けるほどでもない内容ですが、やってみて気に入っているのでご紹介してみました。実際にどんなことを書いているのかをブログ記事にまとめたものがありますのでもし興味がありましたらご覧ください。  
<http://3o2u7.com/techo/180213>  
次回（があれば）もう少し詳しく書いていきたいと思っています。  
#快適追求手帖 のタグは、みなさんに自由に使っていただけると嬉しいです。自分の快適追求のヒントにさせていただきます。

お読みいただき、ありがとうございました！

お久しぶりです。前回のらじおふゆはいつ作ったのか、確認してみると昨年の6月でした。半年以上前！そして内容が「来年（2018年）の手帳会議」…。会議の内容をちらっと確認してみましたが、もう、全くもって古いです。

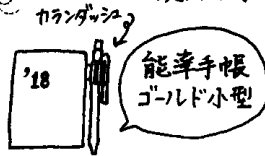
モヒカが登場していた。今はお休み中です

と、言うわけで…

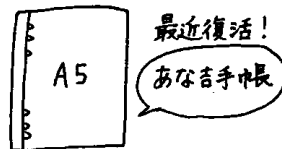
今回のてちよふりでは「快適追求手帖」について書こうと思いますが、その前に現時点のスタメンをさらりとご紹介したいと思います。



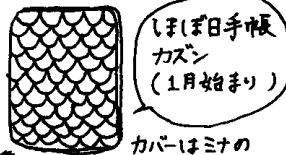
### 現在の手帳スタメン（ここは手書き）



メインの手帳。スケジュール管理、家計簿、日記、子どもの記録など。だいたいこの1冊に書く。外出時も必ず持っていく。ちよとサイズが小さいので、たはんは書けないが、字を小さくすることで、なんとかやっている。



息子が生まれる直後まで使っていたあな吉手帳を復活させました。システム手帳長を使うことでカスタマイズ欲が満たされるのもポイント。こちらは家置き用。



快適追求手帖用。詳細はページ右側へ。たくさん書きたい欲を満たしてくれる手帳。主に万年筆を使用。

私の手帳長3大欲求  
・常に持ち歩いて愛でたい  
・たくさん万年筆で書きたい  
・カスタマイズしたい

「手帳」と認識しているのは能率手帳長だけで、あとはどちらかと言うとノート。



千里の道も一歩から…