

## Habit Builder

### ① 月の設計

#### ■ なぜやる？

- 健康のため
- 収入のため
- 自信のため
- 将来の準備
- その他：\_\_\_\_\_

#### ■ 私はどんな人になる？

「私は \_\_\_\_\_ する人」

例：

- ・毎日1行でも書く人
- ・体を大事にする人

#### ■ 今月の合格ライン

- ゆるめ60% (18回)
- 標準70% (21回)
- 自由記入：\_\_\_\_\_%  
(初心者は60%推奨)

### ② 最低ライン

#### ■ 通常モード

例：5分やる/1ページ書く

#### ■ 体調悪い日モード

例：1分だけ/タイトルだけ

#### ■ 今月の目標回数

- 8回
- 10回
- 12回
- 自由：\_\_\_\_回

Date : \_\_\_\_\_

習慣名： \_\_\_\_\_

### ③ 環境

#### ■ どこでやる？

#### ■ いつやる？

例：

- ・朝コーヒー後
- ・夜お風呂前

#### ■ 先にやること

「\_\_\_\_\_したら、  
\_\_\_\_\_これをやる」

#### ■ 邪魔になるもの

- スマホ通知
- テレビ
- 疲労
- その他：\_\_\_\_\_

### ④ 振り返り

#### ■ 今月できた回数

\_\_\_\_回/\_\_\_\_回

#### ■ 良かった点

#### ■ 来月のヒント

- ハードル下げる
- 時間変える
- 回数減らす
- そのまま
- その他：\_\_\_\_\_

©2026 hoshicafe (kinanan)

## Habit Builder

### ① 月の設計

#### ■ なぜやる？

- 健康のため
- 収入のため
- 自信のため
- 将来の準備
- その他：\_\_\_\_\_

#### ■ 私はどんな人になる？

「私は \_\_\_\_\_ する人」

例：

- ・毎日1行でも書く人
- ・体を大事にする人

#### ■ 今月の合格ライン

- ゆるめ60% (18回)
- 標準70% (21回)
- 自由記入：\_\_\_\_\_%  
(初心者は60%推奨)

### ② 最低ライン

#### ■ 通常モード

例：5分やる/1ページ書く

#### ■ 体調悪い日モード

例：1分だけ/タイトルだけ

#### ■ 今月の目標回数

- 8回
- 10回
- 12回
- 自由：\_\_\_\_回

Date : \_\_\_\_\_

習慣名： \_\_\_\_\_

### ③ 環境

#### ■ どこでやる？

#### ■ いつやる？

例：

- ・朝コーヒー後
- ・夜お風呂前

#### ■ 先にやること

「\_\_\_\_\_したら、  
\_\_\_\_\_これをやる」

#### ■ 邪魔になるもの

- スマホ通知
- テレビ
- 疲労
- その他：\_\_\_\_\_

### ④ 振り返り

#### ■ 今月できた回数

\_\_\_\_回/\_\_\_\_回

#### ■ 良かった点

#### ■ 来月のヒント

- ハードル下げる
- 時間変える
- 回数減らす
- そのまま
- その他：\_\_\_\_\_

©2026 hoshicafe (kinanan)

## Habit Builder

### ① 月の設計

#### ■ なぜやる？

- 健康のため
- 収入のため
- 自信のため
- 将来の準備
- その他：\_\_\_\_\_

#### ■ 私はどんな人になる？

「私は \_\_\_\_\_ する人」

例：

- ・毎日1行でも書く人
- ・体を大事にする人

#### ■ 今月の合格ライン

- ゆるめ60% (18回)
- 標準70% (21回)
- 自由記入：\_\_\_\_\_%  
(初心者は60%推奨)

### ② 最低ライン

#### ■ 通常モード

例：5分やる/1ページ書く

#### ■ 体調悪い日モード

例：1分だけ/タイトルだけ

#### ■ 今月の目標回数

- 8回
- 10回
- 12回
- 自由：\_\_\_\_回

Date : \_\_\_\_\_

習慣名： \_\_\_\_\_

### ③ 環境

#### ■ どこでやる？

#### ■ いつやる？

例：

- ・朝コーヒー後
- ・夜お風呂前

#### ■ 先にやること

「\_\_\_\_\_したら、  
\_\_\_\_\_したら、  
\_\_\_\_\_したら、  
これをやる」

#### ■ 邪魔になるもの

- スマホ通知
- テレビ
- 疲労
- その他：\_\_\_\_\_

### ④ 振り返り

#### ■ 今月できた回数

\_\_\_\_回/\_\_\_\_回

#### ■ 良かった点

#### ■ 来月のヒント

- ハードル下げる
- 時間変える
- 回数減らす
- そのまま
- その他：\_\_\_\_\_

©2026 hoshicafe (kinanan)

## Habit Builder

別紙（固定用）

毎回印刷しなくていい注意事項

### 🌱 折れないためのルール

- ✓ 60%で合格
- ✓ 2日連続で休まない
- ✓ 体調悪い日は最低モード
- ✓ ゼロより0.1

### ★ よくある誤解

- × 毎日やらなきゃ
- × できない=失敗
- × やる気が出てから

→ 小さく・ゆるく・長く

©2026 hoshicafe (kinanan)