

Gantt chart / Habit tracker

健康 ① 体重測定 ② 体脂肪 ③ 水 1.5L ④ 野菜 ⑤ 間食 ⑥ 就寝・起床時間 ⑦ 筋トレ／ストレッチ ⑧ サプリ ⑨ 1 日 8,000 歩 ⑩ 睡眠時間	美容 ① 朝のスキンケア ② 夜のスキンケア ③ 日焼け止め ④ パック ⑤ 美容サブリ ⑥ ヘアトリートメント ⑦ ネイルケア ⑧ マッサージ ⑨ ストレッチ ⑩ 水	体重・体型 ① 体重 ② 体脂肪率 ③ 筋肉量 ④ 炭水化物 ⑤ タンパク質 ⑥ 間食 ⑦ 水 ⑧ 着たい服 ⑨ 運動量 ⑩ 睡眠時間	モーニングルーティン ① 起床時間 ② 白湯 ③ 瞑想・深呼吸 ④ ウォーキング・ストレッチ ⑤ 朝日 ⑥ 手帳 ⑦ 朝食をバランスよく食べる ⑧ ポジティブな言葉 ⑨ 部屋を換気 ⑩ 笑顔でスタート	ナイトルーティン ① スマホ ② お風呂 ③ ストレッチ ④ スキンケア ⑤ 手帳 ⑥ 読書 ⑦ 翌日の準備 ⑧ 音楽 ⑨ アロマ ⑩ 就寝時間
手帳を開く習慣 ① ビジョンマップ ② 人生のゴール ③ 今年のゴール ④ 今月のワーク ⑤ 6 つのバランスシート ⑥ 時間管理 ⑦ 世界地図 ⑧ 日本地図 ⑨ ガントチャート ⑩ フリーリスト	掃除・整理整頓 ① 部屋の換気をする ② 1 つ捨てる ③ 一箇所片付ける ④ 一箇所拭く ⑤ 洗面台 ⑥ トイレ ⑦ 玄関 ⑧ クローゼット ⑨ ゴミを出す／分別する ⑩ バッグの中を整理	天気・不調管理 ① 天気 ② 気圧 ③ 頭痛 ④ 肩こり ⑤ 体温 ⑥ 睡眠の質 ⑦ 気分 ⑧ 月経サイクルの記録 ⑨ 食欲の変化 ⑩ 薬	薬・サブリ管理 ① 朝の薬 ② 夜の薬 ③ ビタミン ④ サブリ ⑤ 頭痛薬 ⑥ 病院の予約 ⑦ 飲んだ時間をメモ ⑧ 残量を確認	勉強習慣 ① 英単語 ② リスニング ③ 発音練習 ④ 英作文 ⑤ オンライン英会話 ⑥ 問題集 ⑦ ドリル ⑧ 復習
人生の充実（趣味・学び） ① 読書 ② 映画 ③ 音楽 ④ 美術館 ⑤ 新しいことに挑戦 ⑥ カフェ ⑦ 習い事 / 講座 ⑧ 小さなご褒美をあげる	家族との仲良し時間 ① 一緒に食事をする ② 子どもと会話する ③ パートナーと 10 分話す ④ 家族で散歩や外出する ⑤ 家族の予定を共有する ⑥ 感謝を言葉にする ⑦ 写真を撮る ⑧ 手伝い・お手伝いをお願いする ⑨ 家族イベントを企画する ⑩ 家族 LINE を送る	スマホ・デバイス時間管理 ① SNS 利用時間 ② 朝起きてすぐスマホを触らない ③ 就寝 3 時間前はデバイスオフ ④ スクリーンタイム ⑤ アプリ通知をオフ ⑥ デジタルデトックスデー ⑦ SNS 投稿時間を決める ⑧ 勉強・仕事中はスマホを遠ざける	発信系（ブログ・SNS・発信習慣） ① Instagram 投稿 ② ストーリー更新 ③ ブログ記事 ④ メルマガ作成 ⑤ 写真を撮る ⑥ 動画を撮る ⑦ コメント返信 ⑧ ネタをストック ⑨ アクセス数をチェック ⑩ 投稿計画	

FOCUS EITO

B6 サイズ
点線に沿って
切り
ご使用ください。