

THE  
YEAR  
AHEAD



2020 « | » 2021

# イヤーコンパスワークブック

---

## イヤーコンパスとは？

前の一年を振り返り、次の一年を計画する手助けをしてくれるものです。

## イヤーコンパスの効果

良い一年を過ごすため、年間計画を作る習慣を身につけましょう。成功にも失敗にも客観的に目を向けることは、一年間でどのようなことが起きたのかを振り返る助けになります。過去から学ぶことで同じ失敗を避け、未来の人生をコントロールできるようになるでしょう。

## 必要なもの

### 一人で行う場合

- 計画を作るためのまとまった時間(最低でも1時間)
- 振り返りのためのまとまった時間(最低でも3時間)
- 去年のカレンダー、手帳。
- このワークブックを印刷したもの
- 素直さと、オープンな心。
- お気に入りの筆記具

### グループで行う場合

- 2~10人のグループ
- 作業のためのまとまった時間(最低でも4時間)
- 去年のカレンダー、手帳。
- このワークブックを印刷したもの
- 素直さと、オープンな心。
- お気に入りの筆記具

# 準備をしましょう

---

それでは、  
リラックスできる音楽をかけて、  
温かい飲み物を用意して、  
あらゆる思い込みから自由になって、

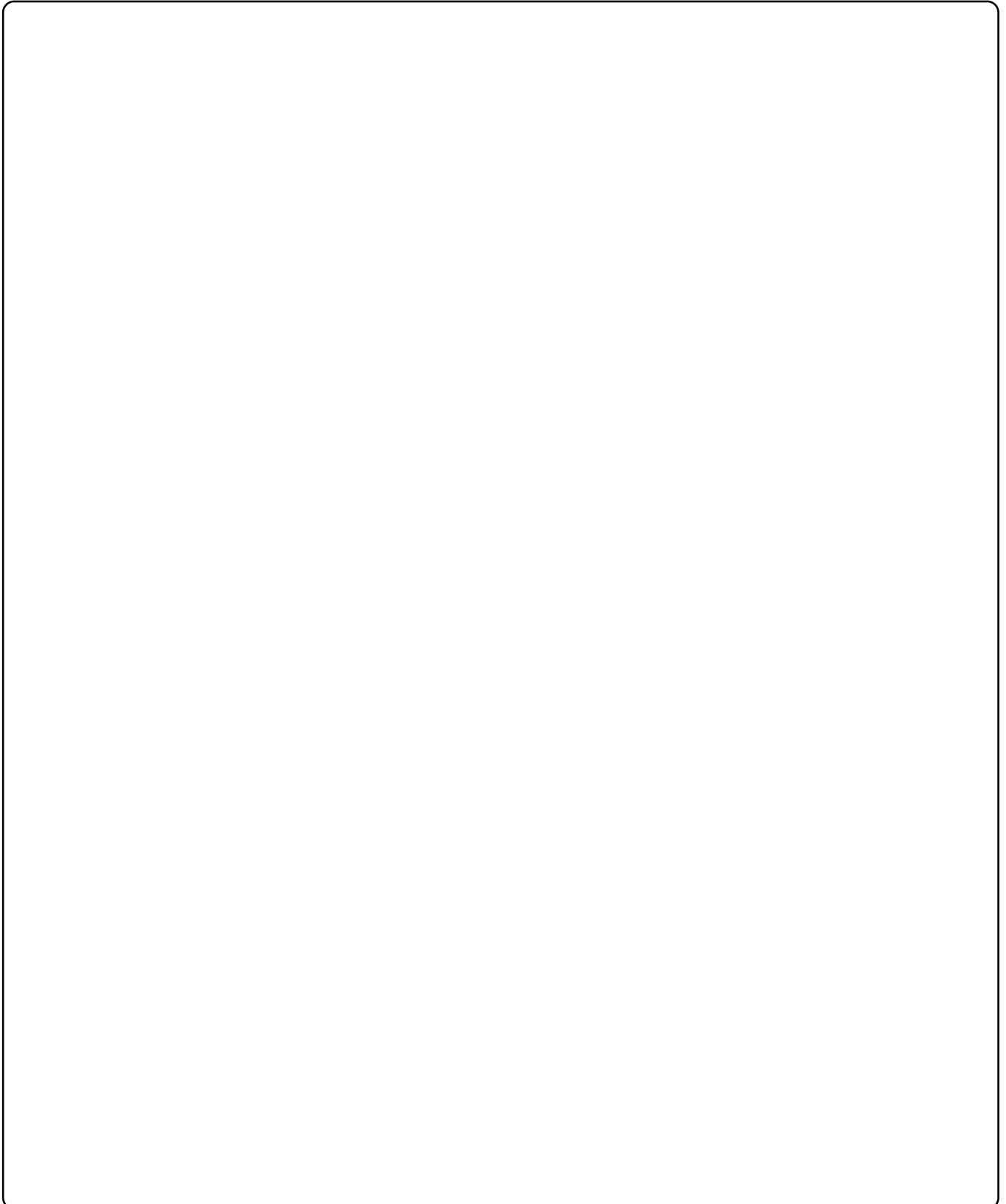
準備ができたなら、始めましょう。

# 過去について

---

## 過去を振り返る

去年のカレンダーや手帳を開いてみましょう。大切な出来事、家族との行事、友人とのイベント、あるいは重要なプロジェクトがあれば、書き出してみましょう。



# 過去について

## この一年は、どんな一年でしたか？

ここに挙げたそれぞれのジャンルで、一番重要なことは何だったでしょうか\*？特別な出来事がありましたか？項目ごとに書いてみましょう。

プライベートや家族

仕事や勉強、専門的な研究

所有物(家や車、資産など)

リラックスできること、趣味

友人やコミュニティー

健康や体調管理

知識や学び

精神的、内面的なこと

お金、資産

ウィッシュリスト・バケットリスト\*\*

\* これらのジャンル分けは決められたものではありません。あなたにとってより重要なジャンルがあればそれを書いてください。

\*\* あなたが一生のうちでやりたいと思っていたことで、今年達成できたものがあればリストアップしてみましょう。

# 過去について

---

この一年を象徴する、6つの文章

私が取った最も良い決断は...

私が得た一番の教訓は...

私が背負った最大のリスクは...

この一年で最も驚いたことは...

誰かのためにしたこと、最も大切だったと思うのは...

私がやり遂げた一番大きなことは...

# 過去について

---

## この一年を象徴する、6つの質問

あなたが最も誇りに思うことは？

あなたが最も影響を受けた3人は？

あなたが最も影響を与えた3人は？

あなたが達成できなかったことはありましたか？

あなたが新たに知った自分の長所はなんですか？

あなたが最も感謝したことはなんですか？

# 過去について

---

## 最高に素晴らしかったときのこと

最高の気分で、楽しかった瞬間を思い出してください。イラストや写真で、表現してみましょう。どのように感じましたか？誰と一緒にいましたか？何をしていましたか？どんな香りか、どんな音か、どんな味がしていたかを覚えていますか？





# 過去について

---

## 成し遂げた3つの大きなこと

この一年で達成した大きなことを3つ挙げてください。

それらを達成するためにしたことは何ですか？

サポートしてくれた人はいましたか？どのように助けてくれましたか？

## チャレンジした3つの大きなこと

去年取り組んだ大きな課題を3つ挙げてください。

それらを乗り越えるために、助けてくれた人や物事は何ですか？

それらの課題を乗り越える中で、あなたが得た教訓は何ですか？

# 過去について

---

## 許す

この一年間で、あなたが許すことができた物事がありますか？あなたが気分を害した行為や言葉は？または自分に対して腹が立っていることは？それをここに書いてください。気持ちを整理しましょう。\*

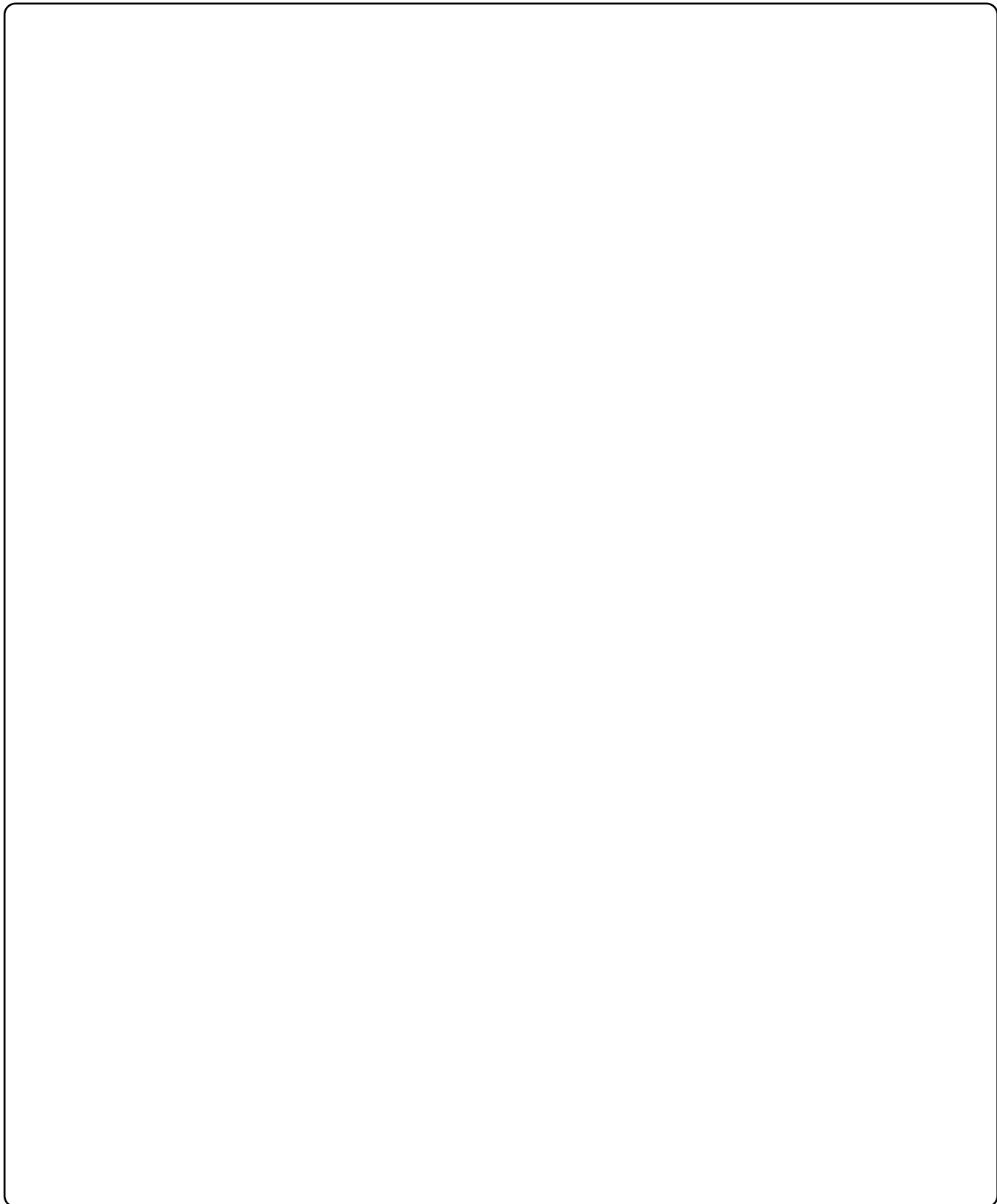
\* もし、まだ許す気持ちになれなければ、そのことも書きとめておきましょう。何かが起きるかもしれませんよ。

# 過去について

---

## 手放す

何か書き残したことはありませんか？新しい年を迎える前に、手放すべきものはありますか？イラストや文章、写真などで、それについて考えてみましょう。



# 過去について

## この一年を象徴する3つの言葉

この一年を表す単語を、3つ書いてください。

## 私の一年が本になったら

あなたの去年についての本を作るなら、どのようなタイトルでしょうか？\*

\* ※なにかの間違いでこのあなたの本が映画化されたらごめんなさい！

## この一年とのお別れ

最後にまだ何か書きたいことがあったり、お別れの言葉を伝えたい人がいれば、今すぐに行いましょう。

この一年の振り返りを終わりました。

前半はこれで終了です。  
深呼吸をして、

少し休みましょう。

YearCompassが気に入って、私たちを助けてくださる場合は、こちらにアクセスしてください。

<http://yearcompass.com/support>

# 未来について

---

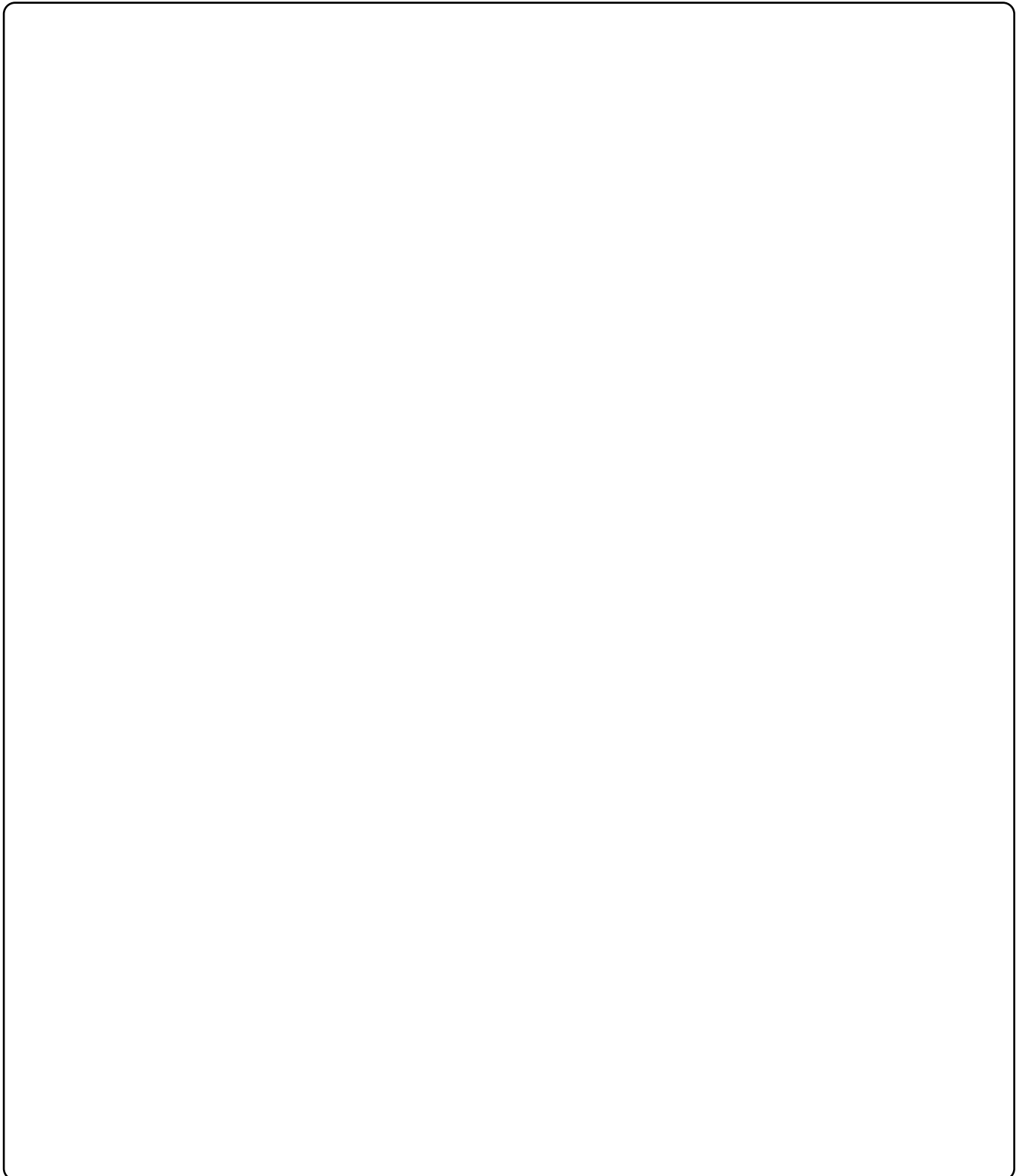
2021

# 未来について

---

## 夢は大きく

次はどのような一年にしたいですか?理想の年にするために必要なものは?そして、それはなぜですか?言葉や絵で表現してください。先入観を捨てて、大胆に書いてください。



# 未来について

## 次の一年は、どんな一年にしますか？

それぞれのジャンルについて、一番大切なことを書きましょう\*。どんな出来事が重要になりますか？簡単に整理しましょう。

プライベートや家族

仕事や勉強、専門的な研究

所有物(家や車、資産など)

リラックスできること、趣味

友人やコミュニティー

健康や体調管理

知識や学び

精神的、内面的なこと

お金、資産

ウィッシュリスト・バケットリスト\*\*

\* これらのジャンル分けは決められたものではありません。あなたにとってより重要なジャンルがあればそれを書いてください。

\*\* やらうと思っていたことで、今年達成でそうなものがあれば、リストアップしてみましょう。

# 未来について

---

## 未来のための、魔法の3つの言葉

自分の中で好きになれる3つのこと

来年こそやめたい3つのこと

最も達成したい3つのこと

辛い時に支えてくれる3人

思い切って発見したい3つのこと

勇気を持って、断る3つのこと



# 未来について

---

## 未来のための、魔法の3つの言葉

心地よい環境を整える3つのこと

毎朝行う3つの習慣

自分をいつも癒してくれる3つのごほうび

訪れたい3つの場所

愛する人たちとつながるための3つの方法

自分が成功したときにもらう、3つの特別なプレゼント

# 未来について

---

## 次の一年を象徴する、6つの文章

今年、私がこれ以上ぐずぐずしないために...

今年、私に何よりもたくさんエネルギーをくれるものは...

今年、私が一番勇気を必要とするときは...

今年、私が「はい」と答えるときは...

今年、自分自身にアドバイスするとしたら...

今年は特別な一年になるでしょう。なぜなら...

# 未来について

## 次の一年を象徴する言葉

来たるべき一年を表す言葉を選び、書き込んでおきましょう。挫けそうなとき、夢を諦めたくないときはこの言葉を思い出してください。

## 秘密の願いごと

心を解き放ちましょう。あなたが来年叶えたい、秘密の願いは何ですか？

これで、全ての計画は終了しました。

書き込んだワークブックの写真を撮ったら、ハッシュタグ  
#yearcompass をつけて、SNSでシェアしてください。

# 未来について

---

私は、計画したことは全て実現すると確信します。

日付

署名

---

YearCompassとInvisible University International  
のボランティアによって作られました

翻訳者: *Shota Arakawa, Ritsu Yamada, Leanald, Mikiko Nakajima, and friends.*

<http://yearcompass.com/jp>

私たちはネイティブハンガリー人であり、このワークブックは私たちのオリジナル作品の翻訳です。もし誤字、脱字や文法の間違い等があれば、上記のウェブサイトから私たちに連絡をしてください。

---

YearCompassが気に入って、私たちを助けてくださる場合は、こちらにアクセスしてください。

<http://yearcompass.com/support>

---

この作品は、クリエイティブ・コモンズのライセンス下にあります。  
帰属 - 非商用 - ShareAlike 4.0国際ライセンス。

