

2025 . .

S M T W T F S

Daily Focus

Daily Focus / 今日の重点

今日、最も意識したい一つのこと。
すべての行動の軸となる、
あなたの「今日のテーマ」です。

Schedule

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

24:00

Daily Tasks

Daily Tasks / 今日のタスク

【使い方】

- ・今日中に終えたいことを書き出す
- ・緊急度や重要度に応じて印をつける
- ・完了したら ✓ をつける
- ・未完了は翌日に移動

シンプルに。
確実に。

Free Space

Free Space / なんでもエリア

自由に使えるページです。
スケッチ、メモ、アイデア...
使い方に決まりはありません。

Unedited Note

Unedited Note / 等身大ノート

このエリアは、あなたの「今」をそのまま書き留める
場所です。

【使い方】

- ・思ったことを、編集せずにそのまま書く
- ・感情や気づきも、自由に書き留める

【大切なこと】

- ・正しい/間違いを気にしない
- ・きれいな文章である必要はない
- ・人に見せることを意識しない

自分だけの正直な記録として、心の整理や新しい発
見に活用してください。