

人生を変える！

# コンテンツ手帳 ブランド大全



—— 成功者が使う ——  
思考を整える手帳 **31** 選

つよしエターナル 編著

大学教育出版

## 書くことは、 自分自身を発見すること

今、手帳が見直されています。

スマートフォンやAIが身近になり、私たちの暮らしはとても便利になりました。予定管理も情報収集も、ボタンひとつでできる時代です。

その一方で、忙しい毎日の中で、自分の気持ちや本当の願いに耳を傾ける時間は少なくなっているのかもしれません。

そんな今だからこそ、「書く」というシンプルな行為の価値が改めて注目されています。

手で書くことで思考が整理され、気持ちが落ち着き、自分でも気づかなかった想いや可能性が見えてくる。手帳は単なる予定管理の道具ではなく、自分自身と対話するための大切なパートナーになり得るのです。

# Introduction

本書でご紹介するのは、いわゆるスケジュール手帳ではありません。スケジュールだけではなく、感情や気づき、夢や目標、お金、健康、家族との時間など、人生を豊かにするさまざまなテーマを書き記す「コンテンツ手帳」です。

本書では、その中から「書くことで思考を整え、自分らしい人生を育む」31の手帳ブランドを厳選してご紹介します。

「書くことは、自分自身を発見することである」

これは心理学者カール・ユングの言葉です。一冊の手帳との出会いが、自分らしい生き方との出会いになることがあります。

本書が、あなたにぴったりの手帳との出会いのきっかけとなり、毎日をより心豊かに、自分らしく歩むためのお役に立てましたら望外の幸せです。

# 目次

## CONTENTS

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 書くことは、自分自身を発見すること ..... | 2 |
| 本書の使い方 .....            | 8 |

|              |    |
|--------------|----|
| Prologue エール | 11 |
|--------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 手帳は運命の女神様へのラブレター .....        | 12 |
| ～手帳ファンに贈る、作家 本田健からのMessage～   |    |
| 手帳は私の生きた証 .....               | 18 |
| ～手帳ファンに贈る、女優 川上麻衣子からのMessage～ |    |
| コラム コンテンツ手帳はなぜ生まれたの? .....    | 24 |





Chapter1 夢・願望を実現する手帳 25

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| No.01 「ありがとう」手帳 .....                 | 26 |
| No.02 マンダラ手帳 .....                    | 30 |
| No.03 ここゆる手帳 .....                    | 34 |
| No.04 セルフコーチングジャーナル .....             | 38 |
| No.05 Happy Cheer Diary .....         | 42 |
| No.06 ナナイチギフト手帳 (7+1GIFT DIARY) ..... | 46 |
| No.07 ロジカルキャリア®手帳 .....               | 50 |
| No.08 ゆうきこよみ .....                    | 54 |
| No.09 Will手帳 .....                    | 58 |
| No.10 ライフクリエイイトダイアリー .....            | 62 |
| コラム 夢を書くとなぜ実現するのか? .....              | 66 |



## Chapter2 セルフコーチング・ジャーナリングに最適な手帳 67

|         |                                  |    |
|---------|----------------------------------|----|
| No.11   | らしく手帳 .....                      | 68 |
| No.12   | セットアップダイアリー .....                | 72 |
| No.13   | SOARIS手帳 .....                   | 76 |
| No.14-1 | HAGUKUMU NOTE “Reflection” ..... | 80 |
| No.14-2 | HAGUKUMU NOTE “Pause” .....      | 82 |
| No.15   | 1月始・ACTIO手帳 デジナーレ .....          | 84 |
| No.16   | syy planner (スー・プランナー) .....     | 88 |
| No.17   | タスクコーチングノート .....                | 92 |
| コラム     | ジャーナリングが人生を変える理由 .....           | 96 |

## Chapter3 ママ・子ども・家族を幸せにする手帳 97

|       |                           |     |
|-------|---------------------------|-----|
| No.18 | MAMATECHO .....           | 98  |
| No.19 | ねこライフ手帳 .....             | 102 |
| No.20 | 咲良手帳 (SAKURA Diary) ..... | 106 |
| No.21 | ぼうけんてちょう .....            | 110 |
| No.22 | i...TECHO .....           | 114 |
| No.23 | 3つのよいことノートシリーズ .....      | 118 |
| コラム   | 家族と手帳の新しい関係 .....         | 122 |





|                          |                            |     |
|--------------------------|----------------------------|-----|
| No.24                    | マネキャリ手帳 .....              | 124 |
| No.25                    | 土曜はじまり手帳 .....             | 128 |
| No.26                    | 住まりフォ手帳 .....              | 132 |
| No.27                    | Sunlit Planner .....       | 136 |
| No.28                    | Mirror Book (ミラーブック) ..... | 140 |
| No.29                    | キオクキログLOG .....            | 144 |
| No.30                    | たおやかノート .....              | 148 |
| No.31                    | しなやかマインド手帳 AR DIARY .....  | 152 |
| コラム                      | 書き出すだけで、なぜ感情が落ち着くのか? ..... | 156 |
| 夢を書けば、人生は少しずつ動き始める ..... |                            | 158 |



# 本書の使い方

## HOW TO USE

1

### 手帳ブランド名

掲載している手帳の  
ブランド名です。

Brand  
Guide

no.

01

お金と幸せを引き寄せる秘訣! 幸運を呼び込む

「ありがとう」手帳

2

### QRコード

手帳ブランドを紹介  
する外部サイトのQR  
コードを掲載。より詳  
しい情報をお知りにな  
りたい場合にアクセ  
スしてください。



詳細は  
こちら

3

### ブランド仕様

サイズやページ数、日  
付の有無、価格、マン  
スリー、ウィークリー、  
デイリーページの数  
を記しています。

#### スペック



サイズ

B6判



日付

フリー



ページ数

96P +  
小冊子32P



価格

2,970円  
(税込)



カラー

表紙 ピンク/黒/ブルー/オレンジ

本体 2色刷り



フォーマット

マンスリー 見開き1か月(12か月分) ※小冊子

ウィークリー 見開き1週間(18週分) 8:00~20:00

4

### 開発者/開発企業

手帳を制作した方の  
お名前・会社名・肩  
書きなどを記してい  
ます。

開  
発  
者

世界で活躍する作家  
お金と幸せの専門家  
本田 健



26

### ブランドが語る

#### 「ありがとう」手帳の魅力!

あなたは毎日、いくつらい「ありがとう」を感じて  
いますか? 朝、目が覚めること。温かいご飯が食べ  
られること。話せる人がいること。じつは、私たちの  
日常は意識すれば、たくさんの「ありがとう」をい  
たくなるようなことであふれています。でも、忙しい  
毎日の中で、それに気づけていない人がほとんど  
ではないでしょうか。それどころか、逆に、いろんな  
不満を感じながら生きているかもしれません。「あ  
りがとう手帳」は、そんな見逃しがちな感謝を毎日  
書き留めるシンプルな習慣です。たった一冊の手帳  
が、あなたの「ありが

5

### ブランドコンセプト

ブランド開発者が語  
る手帳のコンセプト、  
開発の目的などの想  
いを記しています。



本書は、各手帳ブランドの魅力や特徴、手帳の中身、開発者の想い、愛用者の使い方までを一冊にまとめたガイドブックです。  
このページでは、本書の見方をご紹介します。  
本書の内容は、2026年9月時点の情報になります。

Chapter1. 夢・願望を実現する手帳

point  
01 “ありがとう思考”が自然と身につく  
オリジナルワーク掲載

本田健オリジナルの最高の未来を引き寄せるワークはもちろん、定期的に感謝できたことを振り返るワーク、シンクロシティー日記、読書ノートなど、ワークの答えを書き出すだけで、自分と対話をしていただけの工夫をしています。手帳を3か月使い終わる頃には、自然とありがとう思考ができていて自分に気づいていただけたと思います。



point  
02 気軽に始められる  
1冊3か月分の構成

月曜はじまりの1週間見開きのパッチカルタイプで、感謝したいことリストやTODOリスト、アフメーションのスペースがあり、その週のテーマや意識したいこと、時間をどう使いたいかなど、様々な使い方をとお楽しみいただけます。  
別冊のマンスリー小冊子には、12か月分のマンスリーページがあり、1年間の予定を書き込むことができます。

6

ブランドの特徴

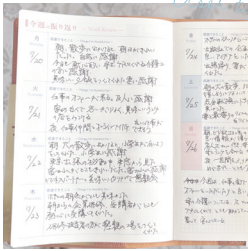
手帳ブランド独自の主な特徴をぎゅっとまとめています。

愛用者の手帳術



TAKANOさん  
企業研修講師

気に入っているワークは、あなたの決めた“最高の未来”を書くです。本当になりたい未来を書き、毎日、感謝の気持ちをもって過ごす、書いた未来が実現してくる実感があります。今週の振り返りで、毎日、感謝できたことを書くのも楽しみな日課の1つになりました。感謝で満たされると、奇跡が起こりますね。



7

愛用者の手帳術

手帳ブランドを愛用されているファンの方の推しのポイントが記されています。実際にファンが記したページも掲載しています。

# 本書の使い方

## HOW TO USE

ブランド紹介の次の見開きページには、各手帳ブランドの代表的なコンテンツや書き方サンプルを掲載しております。書き方のポイントやコツなども解説しています。



## 4つのカテゴリーから ぴったりの手帳を探そう

本書の手帳は右記の4つのカテゴリーに分類し、それぞれ章でまとめています。各章末には、その章に関連するコラムを設けています。各章で紹介するコンテンツ手帳の役割や、活用することによって起こる成果などをわかりやすくまとめています。ご自身のニーズに合わせ、まずは、4つのカテゴリーからご興味のあるものを選び、ご覧になってください。かならず今のあなたにぴったりのコンテンツ手帳がいくつも見つかるはずです。

### Capter1

夢・願望を  
実現する手帳

### Capter2

セルフコーチング・  
ジャーナリングに  
最適な手帳

### Capter3

ママ・家族・子ども  
を幸せにする手帳

### Capter4

生活スタイルや  
感情のマネジメント  
に最適な手帳

## Prologue

# エール



## LINEUP

手帳は運命の女神様へのラブレター  
～手帳ファンに贈る、作家 本田健からのMessage～

---

手帳は私の生きた証  
～手帳ファンに贈る、女優 川上麻衣子からのMessage～



# 手帳は 運命の女神様への ラブレター

— 手帳ファンに贈る、  
作家 **本田 健** からの  
Message —

「ユダヤ人大富豪の教え」をはじめとした数多くのベストセラーで知られる著名な作家で、手帳開発者である本田健氏に、これまでの人生やビジネスでの成功において、手帳がどのように貢献したか、手帳にかけたいことを語っていただきました。



## 小冊子が著作活動のスタート。 そこから世界のベストセラー作家へ

**編集者** 本田健さんの作家を始めるきっかけ、スタートのころを教えてくださいませんか？

**本田さん** もともととは、本ではなく小冊子「幸せな小金持ちへの8つのステップ」を配っていたのですよ。それを讀んだ大手出版社の社長さんから、この冊子をベースに本にしてはどうかというお声をいただいて最初に出版した本が「ユダヤ人大富豪の教え」なのです。

**編集者** 「ユダヤ人大富豪の教え」は、私も拝読しました。人生を豊かに生きていくヒントがとてもわかりやすく書かれたベストセラーですね。直近は、どのようなご執筆活動をされているのでしょうか？

**本田さん** 最近は、「happy money」、「TRUE WEALTH」という海外向けの本を執筆し、これまでに34言語50か国以上の国で発売されています。いずれもベストセラーになっていますし、この本に関連した講演会を全世界で行っています。

**編集者** 世界50か国でご著書が翻訳されてベストセラーになっているなんて、素晴らしいご活躍ですね。しかも講演会で世界中を飛び回ること活躍。すごいです。以前、取材させていただいたときも、たしか羽田空港からタイに向かう前の空港ラウンジからオンライン取材に応じていただき、5分で当局の出版物にご寄稿いただく原稿をご執筆されたことを思い出しました。お忙しく世界を飛び回ること活躍の様子を垣間見た記憶がよみがえりましたね。



# 手帳に書くことで夢が実現する

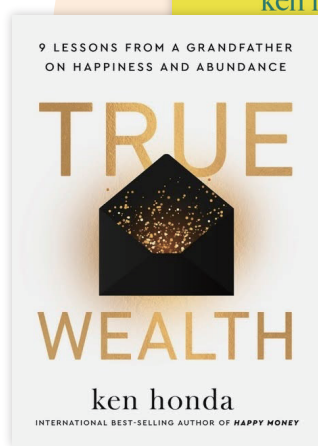
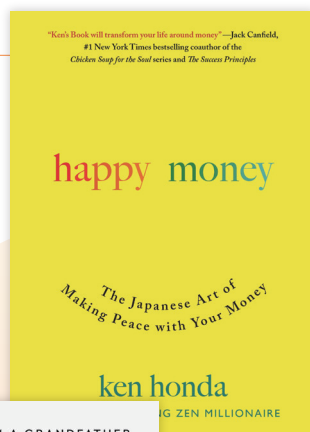
**編集者** 世界各国での著作や講演も、その夢を手帳に書かれたのでしょうか？

**本田さん** そうなんです。世界各国で講演するという夢が叶ったのも手帳に書いたからなのです。やはり手帳に夢を書かないと実現しないと思います。ほとんどの人は、なかなか自分がやりたいことを書こうとされない。本当にやりたいことを文章で書いて毎日、見直すということはすごく大事だと思うのです。

**編集者** 小冊子「幸せな小金持ちへの8つのステップ」や「ユダヤ人大富豪の教え」の頃から、手帳に書いていっちゃったんでしょうか？

**本田さん** そうですね。私は作家ですから。やりたいこと、叶えたいことを紙に書いています。日常生活にあるやりたいことを書くノートがあって、そこにたとえば、「世界的なベストセラー作家になりたい」と書くことがあります。

書いたのちに、「それって、どういう意味なの？」と自分に問いかけると、日本の作家の大半は台湾とかアジア圏で出版されることが多い。私は、英語、スペイン語、ロシア語で翻訳されたい。そんな本を書く作家になりたい。世界の5000人の前で登壇したい。なんかそんな夢を書いていました。すると、書いているうちに、そんなオファーがきたのです。





## 自分のやりたいことを アップグレードする

**編集者** 書いたことが実現するって、すごいですね。ワクワクしますね。ご著書の『「未来を書く」ことで、どんな夢は実現する』にも書かれていましたね。まさに未来を書くことで、それが叶っているのですね。

**本田さん** 書くことでエネルギーが入ります。毎日、文章を書くと、自分でびっくりすることがあります。自分ってこんなこと考えていたの!って。

手帳に毎日書いて、自分のやりたいことをアップグレードした方が良いと思います。アップグレードしないと日常生活に埋もれてしまいます。先日、手帳に「映画に出てみたら面白い」と書いたら、本当に映画に出ることになりました。20年前に上映されたある有名な映画が、20年ぶりに当時の出演者が集まって再び制作されることになり、それに僕も出演することになったのです。先日ハリウッドで行われたイベントにも参加しました。

手帳には、「映画に出たい」「僕の会いたい人は映画プロデューサー」と書いてました。それが僕の人生のドキドキなんですね。それがすべて手帳から出ているのですね。

UPGRADE





## 手帳に書くことは、 運命の女神様との契約

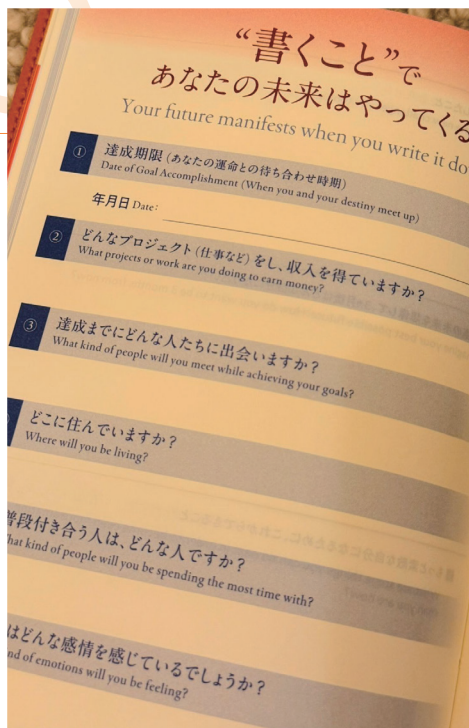
**編集者** 実際に手帳に書くことで夢がドンドン実現したご経験が、ご自身の手帳の開発につながったのでしょうか？

**本田さん** 先ほど、毎日、自分のやりたいことを手帳に書いてアップグレードした方が良い、でないと日常生活に埋もれてしまうとしましたが、かといって日常生活をおろそかにしてよいという意味ではないのです。

僕は、今回のようなインタビューを毎日何回も受けているのだけど、その中から良いご縁ができて、そういうご縁をととても大事にしています。

全体から受け取っているの、ひとつひとつから何か得るということはあまり意識していないのです。

それよりも僕は全部差し出すので、面白い人生をくださいと、運命の神様、女神様と契約したのです。それが僕の中では手帳なのです。ですので、僕にとって手帳は、女神様へのラブレターなのです。





## 小さなことへの感謝の連鎖が 幸せを引き寄せる



**編集者** 手帳は女神様へのラブレターって良い言葉ですね。

**本田さん** 日常生活は毎日流れているけど、ひとつひとつ感謝するのが大事だと思っています。意外とボランティアの仕事、報酬がでない仕事ほど、運が高まる感じがします。そのためには、ふだんから小さいことに「ありがとう」と言わないと、それを見出す能力がなくなるのです。

今日のインタビューのことも手帳に書きます。今回のインタビューを受けて、また良い人間関係ができたな、ありがたいな、楽しいなと毎日忘れずに手帳に「ありがとう」と書くんです。それで何か良い企画があれば、またお声がかかり、良いご縁、良い仕事につながってくると思うのです。

小さなことに感謝するようになりたいというか、それを忘れると終わりだなと思っているのです。

**編集者** 小さなことに感謝し、毎日「ありがとう」と書く、良いご縁と幸せが引き寄せられてくる。これが開発された「ありがとう」手帳のコンセプトにつながっているのですね。

**本田さん** そうなんです。というのも、人って「ありがとう」というと幸せになるんですよ。ちょっとしたことにありがとうと言い続けたり、小さなことに感謝し続けたりすると幸せになりますよね。

いつも不満モードにいるのか、いつも感謝モードにいるのかで、人生は違ってくると思います。いつも「ありがたいな」と感謝モードでいると、周りの人にも幸せが伝わってくる。いろんな出会いが生まれてくる。そういった意味で、手帳は書いた方がよいと思います。





自分にぴったりの手帳を選んで  
後悔しない人生を  
送ってほしい。

**編集者** ありがとうございます。「ありがとう」手帳にこめる想い、魅力が伝わってきました。最後に、これから手帳を使う手帳ファンに向けてコメントをいただけますか？

“

僕は、「ありがとう」手帳の宣伝をするつもりはなく、自分にぴったりの手帳を見つけていただければ良いなあと思います。自分にとってしっくりする手帳、毎日触って嬉しいと思えるような手帳を選んで使ってほしいなあと思います。  
なんだか気が付いたら書いていたということが起これば最高ですね。

”



「ありがとう」手帳の詳細はp.26をご覧ください



# 手帳は私の 生きた証

— 手帳ファンに贈る、  
女優 川上 麻衣子 からの  
Message —

多くのドラマや舞台の出演で多忙の中、スウェーデンの小物やご自身がデザインされたオリジナルのガラスを扱うセレクトショップを経営し、ねこと人の共生をサポートする一般社団法人を立ち上げて活動されるなど、多方面で活躍されている女優の川上麻衣子さん。手帳ファンで、手帳のヘビーユーザーとしても有名です。そんな川上麻衣子さんに、ふだんの手帳の使い方、ご自身の活動に手帳がどのように貢献したか、手帳に対する想いを語っていただきました。



## 「メモ魔になりなさい」



**編集者** 川上麻衣子さんが手帳を使うようになったきっかけを教えてくださいませんか？

**川上さん** きっかけは、父が記録魔、メモ魔で、A6判の小さなスケジュール手帳を何十年も愛用していたので、父の影響が大きいですね。父は、今年、96歳になりますが、今でも、手帳を使っていますよ。本当に記録魔で、今朝食べたものとか、メモするのがクセになっていますね。私が生まれたときに名前を決めたことなどを細かく記録しています。その歴代の手帳は今でも残っていますよ。

**編集者** 96歳の今でも使っていちゃって、かつて使った手帳も保存されているなんて、すごいですね。

**川上さん** そのほかには、9～10歳のころの小学校の先生の教えの影響も大きいと思います。私は、小学校は玉川学園に通っていたのですが、その方は私の恩師で、よく「メモ魔になりなさい」と言われ、メモの大事さを叩き込まれました。以来、今日にいたるまで、メモ魔になりました(笑)会った人、気づいたことや大事な予定など、細かく書くようになりました。

## 手帳に書かないと 頭に入ってこない



**編集者** 「メモ魔になりなさい」って、すごい教えですね。でも素晴らしい。小学校の頃から、手帳を使っていたんじゃないでしょうか？

**川上さん** 小学校のころから、恩師の教えを受けてメモをしてましたが、本格的に手帳を使うようになったのは、1980年の女優のお仕事を始めたころからです。最初は、父と同じ、小さなタイプのスケジュール手帳を使っていました。

今は、常時、大きめの手帳を2冊、メモとして使う小さな手帳を使っています。最近、舞台をしていたときは、アマゾンで購入したコンテンツ手帳、書いて自律神経を整えるような手帳を毎日書いていました。

**編集者** 手帳を活用することによって得られたもの、役立ったことはありますか？

**川上さん** 手帳は、習慣化したものなので、特別に得られたものと問われると、すぐにお答えはできませんが、私は、デジタルで記録することは苦手で、書いていないと頭に入ってこないのです。それは手帳もそうですし、日記もそうです。書くことで頭が整理されるのです。昼ドラに出演したときがとても大変で、その際、手帳はとても役に立ちました。手帳に、ドラマの時系列を書いて、そのシーンの気持ちの流れ、感情の動きなどを書いていました。ご存じのように、ドラマの撮影は、台本の時系列の順番で撮影されず、シーンが飛びますので、シーンごとの気持ちの流れを書いておかないと、ドラマの中で1つの役を演じられなくなるのです。





## インテリア、愛猫、日本酒 多彩な気づきに…

**編集者** 手帳はドラマの役作りに貢献しているのですね。

**川上さん** そうですね。ドラマのときの役作り、演技プランを考えるのに使っています。舞台のときには演技プランには使いませんが、稽古の合間の時間が空いているときに、部屋の中の整理をどうするか、手帳にメモしたり、猫の絵を書いたりしています。

部屋の中のインテリアをどうするかとか、家に帰っても考える時間がないので、浮かんだアイデアをメモしたいとき手帳は重宝しますね。

**編集者** スキマ時間に、ふだんできないアイデアの整理を手帳でされているのですね。それ以外にどのような使い方をされていますか？

**川上さん** 日本酒が好きなので、飲んだ日本酒をメモしたり、ラベルを手帳に貼ったりして使っています。いつか、大好きなこの手帳とか、日本酒の手帳とか、つくってみたいです(笑)

**編集者** そのときは、ぜひ、お手伝いをさせていただきます(笑)

