

やりたいことリスト 100

思いつく順に、埋まらない行は空けたまま先へ。**100 は達成するための数字ではなく、40 個目から先に出てくる「本当は気になっていたこと」を引きずり出すための数字**です。

書き終えたあとの 4 ステップ

1. **年代帯を貼る** — 全項目に「何代でやるか」を入れる。迷ったら早いほうへ。
2. **締切が自分の外にある項目に印をつける** — 親・子・祖父母の年齢や、自分の体力で期限が決まるもの。ここだけは動かさません。
3. **印をつけた中の上位 3 つに、実際の日付を入れる** — 「今年中」ではなく「11 月 22 日」。
4. **月に 1 回だけ見直す** — 足す、消す、年代帯を動かす。完成させないのがこのリストの使い方です。

やりたいこと

何代でやるか

予算

旅

行きたい場所・見たい景色・誰と行くか / 目標 15

001			
002			
003			
004			
005			
006			
007			
008			
009			
010			
011			
012			
013			
014			
015			

学び

身につけたい技術・読みたい本・取りたい資格 / 目標 12

016			
017			
018			
019			
020			
021			
022			
023			
024			
025			
026			
027			

体験・挑戦

一度でいいからやってみたいこと / 目標 15

028			
029			
030			
031			
032			
033			
034			
035			
036			
037			
038			
039			
040			
041			
042			

人間関係

会いたい人・伝えたいこと・一緒にやりたいこと / 目標 12

043			
044			
045			
046			
047			
048			
049			
050			
051			
052			
053			
054			

キャリア・お金

仕事で残したいもの・お金の使い道 / 目標 10

055			
056			
057			
058			
059			
060			
061			
062			
063			
064			

物・住まい

手に入れたいもの・住みたい場所 / 目標 10

065			
066			
067			
068			
069			
070			
071			
072			
073			
074			

創作・表現

つくりたいもの・残したいもの / 目標 12

075			
076			
077			
078			
079			
080			
081			
082			
083			
084			
085			
086			

健康・自己ケア

続けたい習慣・整えたい体 / 目標 14

087			
088			
089			
090			
091			
092			
093			
094			
095			
096			
097			
098			
099			
100			