

タイムバケット テンプレート

人生を年代帯のバケツに区切り、やりたいことを「いつかやる」ではなく「この年代でやる」に変える一枚。Bill Perkins『DIE WITH ZERO』のタイムバケットを、書き込んで使える形にしたものです。

一. やりたいことを書く

思いつく順でかまいません。旅、挑戦、人と過ごす時間。金額や現実性の検閲は、書いたあとで。

二. 年代のバケツに置く

体力が要るものは早いバケツへ。「何歳までならできるか」で置き場所を決めます。

三. 次の行動の期日を書く

この欄がテンプレートの肝。次に踏む一歩の期日を書いた瞬間、予定に変わります。

作成日 _____ 現在の年齢 _____ 歳 想定寿命 _____ 歳 次回見直し(四半期ごと) _____

記入例 — やりたいこと: スペインに 1 ヶ月住む / 予算: 800,000 円 / カテゴリ: 旅・冒険 / 次の行動の期日: 2027/04/15 までに航空券を予約。
カテゴリ例: 旅・冒険 / 健康・体 / 仕事・事業 / 人・関係 / 学び・成長 / 贈る・遺す

20 代 20 — 29

健康寿命まで 約 _____ 年

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

30 代 30 — 39

健康寿命まで 約 _____ 年

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

40 代 40 — 49

健康寿命まで 約 _____ 年

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

50 代 50 — 59

健康寿命まで 約 _____ 年

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

やりたいこと	予算 (円)	カテゴリ	次の行動の期日

空欄は「いつかリスト」

期日欄が空いている項目は、まだ実行の形になっていません。埋まらない項目こそ、次の見直しで最初に向き合う場所です。

手前のバケツから疑う

すべてを遠いバケツに置くのは先延ばしの別名です。「今の年代のバケツ」に最低 3 つ入っているかを確認してください。

四半期に一度、見直す

書きっぱなしにしないこと。残り年数を書き直すたびに、優先順位は静かに入れ替わります。