



6	3	7
2		4
5	1	8

6	3	7
2	理想	4
5	1	8

6	3	7
2		4
5	1	8

6	3	7
2	原因	4
5	1	8

6	理想	
原因	2022 年	行動
	現状	

6	3	7
2		4
5	1	8

6	3	7
2	現状	4
5	1	8

6	3	7
2		4
5	1	8

動画で説明！



更新日 5	年	月	日
更新日 4	年	月	日
更新日 3	年	月	日
更新日 2	年	月	日
更新日 1	年	月	日
記入日	年	月	日

【記入のルール】

- ① 1マスに1フレーズ書きます
 - ・マスが足りない場合は、空いている余白に書きます
 - ・フレーズの中に数字を入れると、行動がより具体的に明確になります
- ② マスに書き込んだらマンダラ全体を眺めます
- ③ 頭の中に気づきや発見、アイデアなど何か思い浮かんだら、言葉にして文字にしてマスの中に書きます
- ④ 2〜3を繰り返して、なるべく全てのマスを埋めます
 - ・書く順番に決まりはありません。書きやすいところから書き込んでください

動画で説明！



2022 年マンダラの書き方

「どんな2022年にしたいかを」考えてください

	2022 年	

TYPE-1

目標やテーマをこれから決める方向け

(問題解決型)

原因	3	7
		4
	1	8
原因	3	
	4	
原因	1	8

理想		
2	理想	4
5	1	8
理想		
原因	2022 年	行動
	5	現状

6	3	行動
2		
5	1	
6	3	行動
2		
5	1	

6	3	7
2		4
現状		

行動エリアのマスを「2022 マンダラ」に書きます

行動 6 テーマ ・行動 6-1 ・行動 6-2 ・行動 6-3	行動 3 テーマ ・行動 3-1 ・行動 3-2 ・行動 3-3	行動 7 テーマ ・行動 7-1 ・行動 7-2 ・行動 7-3
行動 2 テーマ ・行動 2-1 ・行動 2-2 ・行動 2-3	一年通しての テーマ 2022 年 キャッチ フレーズ	行動 4 テーマ ・行動 4-1 ・行動 4-2 ・行動 4-3
行動 5 テーマ ・行動 5-1 ・行動 5-2 ・行動 5-3	行動 1 テーマ ・行動 1-1 ・行動 1-2 ・行動 1-3	行動 8 テーマ ・行動 8-1 ・行動 8-2 ・行動 8-3

記入日 2022.01.01

目標達成できる9マスの秘けつは右脳思考にあり！

	やる事 3	
やる事 2	↓	やる事 4
	目標	
	↑	やる事 1

『やる事1〜4』の
どこからはじめてもいい

目標
1. やる事 1
2. やる事 2
3. やる事 3
4. やる事 4

『やる事1』から順番通りに
はじめるイメージがある

Step1.<現状>を書きます（今を考えよう！）

現状のマスに今日の日付を書いてください。今の現状を考えます。
1マスに1フレーズ書いてください。1マスに書き込んだら、一度、「2022 年マンダラ」全体を眺めて<現状>について考えてください。そして、頭の中に思い浮かんだことを言葉にして文字にしてマスの中に書き出してください。
※全てのマスが埋まらなくても Setp2. や Step3. に進んでOKです。

Step2.<原因>を書きます（どうしてを考えよう！）

どうして Setp1. で書き出した<現状>になっているのか、その原因を1マスに1フレーズ書いてください。
マスに書いては眺め、書いては眺めを繰り返します。

Step3.<理想>を書きます（あるべき姿を考えよう！）

理想の自分、なりたい自分を書き出します。
「2022 年はどんな年にしたいか」を考えてください。
「すること」「持つこと」「見ること」「味わうこと」「経験すること」「成し遂げること」「与えること」「学ぶこと」「他人のためにすること」「一度だけでもいいから試みること」を考える源泉とするとうるしいです。
1マスに1フレーズ書いてください。
マスが足りないときは、空いている余白に書いてください。

Step4.<行動>を書きます

どうしたら、理想の自分に近づけるのか、具体的な行動を考えて、1マスに1フレーズ書いてください。行動に「〇〇月までに〇〇する」「〇〇月に〇〇する」「〇〇円」「〇〇kg」など数字を入れると、行動がより具体的に明確になります。

Step5.<2022 年のテーマもしくはキャッチフレーズ>を書きます

「2022 年マンダラ」全体のマスにフレーズが埋まったら、2022 年を一言で表現できるテーマ、もしくは、キャッチフレーズを考えて、真ん中のマスに書いてください。

Step6. 手帳『M365』の「2022 年マンダラ」に書きます

ワークシートの<行動>の9マスを手帳『M365』の「2022 年マンダラ」に書きます。手帳の「2022 年マンダラ」の真ん中のマスには、Step5 で書いた「テーマもしくはキャッチフレーズ」を書いてください。ページのどこかに「記入日」を書いてください。「2022 年マンダラ」を毎日見ていると加筆・訂正があると思います。その場合は、いつでも加筆・訂正をしてください。そのときに「更新日」書いておくのがおすすめです。

Step7. 右脳思考で行動開始！

「2022 年マンダラ」に書かれた行動を実践します。
右脳思考＝マンダラ思考は、どここのマスから始めてもOKです。
理想に近づく行動の実践を「努力」といいます。
努力を少しずつ積み重ねることを「ベストを尽くす」といいます。

Step8. 理想が叶います



この度は、右脳でスケジュールする手帳『M365』をお選びいただきまして、ありがとうございます。

手帳の開くと、真ん中に「2022 年」と書き込まれた正方形の3×3の9マスがあります。これを「2022 年マンダラ」といいます。

ぜひ、この「2022 年マンダラ」に、どんな2022年にしたいかを考えて「2022 年マンダラ」を書いてから手帳を使い始めてください。

これから毎日、手帳を開くたびに「2022 年マンダラ」を見るでしょう。目標は、目標を立てても、つい日々の生活に追われて忘れがちになるものです。

そこで2022年は、手帳を開くたびに、何度も「2022 年マンダラ」を見て、目標を思い出すことで、日々の行動が少しずつ変わるといいます。目標は、小さな目標に近づく行動の積み重ねで、達成することができると思います。

右脳でスケジュールする手帳『M365』は、あなたの2022年が豊かになることを、そしてよい未来になることを祈ります。

