

Life is a journey



人生の スーツケース 整理 BOOK

50代からの
人生デザインノート

人生の後半戦を、
もっと軽やかに。
もっと自分らしく。

健康、お金、人間関係、親のこと。
これからの人生に必要なものを選び、
不要なものを手放していく。
人生のスーツケースを整えるための
小さなワークブックです。



みがる
特別付録

2026
Summer vol.2



Introduction

人生は、 何度でも整えられる

50代は「終わりに向かう年代」ではなく、
これからの人生を選び直せる
スタート地点です。

これまで家族のために、仕事のために、
一生懸命がんばってきたあなたへ。
そろそろ「自分のための人生」を
考えてみませんか？

このノートは、健康・お金・人間関係・親のこと・
生きがいなど、これからの人生に関わる大切な
テーマを整理しながら、自分らしい未来を描く
ためのワークブックです。

正解はありません。自由に書き込んで、
あなただけの「人生のスーツケース」を
整えていきましょう。



人生のスーツケースとは？

私たちの人生は、旅のようなもの。
スーツケースに入るものには限りがあります。
だからこそ、本当に大切なものを選び、
不要なものは手放していくことが大切です。

軽やかなスーツケースでいるほど、
人生はもっと自由に、豊かになります。

さあ、
新しい旅の準備を
始めましょう。

正解は ありません

このノートは、あなたの人生をあなたらしく
デザインするためのワークブックです。
思いつくまま、感じたままに書き込んでください。

このBOOKのポイント

01



自由に書く

思いついたことを
そのまま書き出しましょう。
まとまっていなくても、
言葉になっていなくても
大丈夫です。

02



あとで変わってOK

考え方や気持ちは
時間とともに変わります。
何度書き直しても。
何度見直してもOKです。

03



比べなくていい

他の人の正解と比べる
必要はありません。
あなたにとっての
心地よい答えを
見つけていきましょう。

04



小さな一歩を大切に

すべてを一度に
変えようとしなくてOK。
できることから
小さな一歩を
踏み出しましょう。

こんなふうに使ってみてください

- ✓ 気になるページから書き始めてOK
- ✓ 書きたくないところは、飛ばしてOK
- ✓ 思い浮かんだときに、書き足してOK
- ✓ 1年に1回、見直して更新していきましょう

このノートが、あなたの未来を応援するパートナーになりますように。

Let's start
your journey!



あなたの スーツケースの中身は？

今のあなたの人生は、何にどれくらいの割合を
使っているでしょうか？
5つのテーマについて、現在の割合を円グラフに書き込みましょう。

書き方

5つのテーマのうち、
今のあなたが使っている
割合（%）を考えて、
円グラフに書き込みます。
合計が100%になるように
調整してください。

健康

心と体の健康づくり、
運動、睡眠、食事など



お金

収入、貯蓄、投資、
支出、資産形成など



人間関係

家族、パートナー、
友人、職場の人など
とのつながり



時間

自由な時間、
仕事の時間、
休息の時間など



生きがい・やりたいこと

趣味、学び、仕事、社会貢献、夢や目標など



ふりかえりのヒント

- ☑ 今のバランスに満足していますか？
- ☑ もっと大切にしたいテーマはありますか？
- ☑ 少し減らしてもいいかもしれないものはありますか？
- ☑ これからどんなバランスにしていきたいですか？



人生のスーツケースに 持っていくものは？

これからの人生を、軽やかに、心地よく過ごすために。
あなたが大切にしたいもの、これからも持っていきたいものを
自由に書き出してみましょう。



たとえばこんなもの

☐ 自分自身のこと

価値観、信念、好きなこと、
強み、経験、学びなど

☐ 健康のこと

体力、習慣、食生活、
睡眠、心のケアなど

☐ 人間関係のこと

家族、友人、信頼できる人、
新しいつながりなど

☐ 時間の使い方

大切にしたい時間、
やりたいことなど

☐ お金のこと

安心、ゆとり、投資、
学び、楽しみなど

☐ その他

夢、目標、ライフワーク、
趣味、生きがいなど

~~~~ あなたが持っていきたいものを書き出してみましょう ~~~~

01

---

---

---

---

02

---

---

---

---

03

---

---

---

---

04

---

---

---

---

05

---

---

---

---

06

---

---

---

---

~~~~ 書き出した後にチェックしてみましょう ~~~~

- ☐ 心からワクワクするものが入っていますか？
- ☐ 自分らしさを表しているものが入っていますか？
- ☐ これからの人生のエネルギーになるものが入っていますか？
- ☐ 今の自分に本当に必要なものだけを選んでいますか？

ひとことメモ 



人生のスーツケースから 手放したいものは？

これまでの人生で、がんばってきたことは素晴らしいこと。
でも、これからは「がんばる」より「軽やかに生きる」ことが大切です。
あなたの心と時間を重くしているものを、手放していきましょう。

たとえばこんなもの

☐ 完璧を求めること

いつも100点を目指して、
自分を苦しめていませんか？

☐ 他人の評価

まわりの目を気にして、
自分らしさを見失って
いませんか？

☐ 過去の後悔や思い込み

過去の出来事にとらわれて、
前に進めなくなって
いませんか？

☐ 無理な人間関係

気をつかいすぎて疲れる、
しんどい関係を続けて
いませんか？

☐ 義務感・役割の重さ

「～すべき」「～しなければ」
に縛られていませんか？

☐ 不安や心配ごと

まだ起きていないことを
心配しすぎていませんか？

➡ あなたが手放したいものを書き出してみよう ◀

01

02

03

04

05

06

手放すことで得られる未来

- ☒ 心が軽くなり、自分らしくいられるようになります
- ☒ 大切なことに時間とエネルギーを使えるようになります
- ☒ 人間関係がシンプルになり、ラクになります
- ☒ 小さな幸せに気づけるようになります
- ☒ 新しいチャンスやご縁が入ってくる余白が生まれます

手放すことは、
あきらめることではなく
よりよい未来を選ぶこと。

さあ、心の荷物を
そっと降ろしていきましょう。

A warm, soft-focus photograph of a still life arrangement on a light-colored wooden surface. In the foreground, a spiral-bound notebook with a patterned cover lies flat, with a white pen resting on its pages. To the right of the notebook is a pink ceramic mug filled with a brown beverage. Behind the mug is a white ceramic vase containing several sprigs of green, leafy plants. The background is a bright window with white frames, through which some greenery is visible. The overall lighting is soft and natural, creating a cozy and inviting atmosphere.

④ どんなことにお金や時間を使っていますか？



Check!

ひとことメモ

これからの人生で 大切にしたいお金の使い方は？



お金は「使うこと」が目的ではなく、

「自分らしい人生をつくるための手段」です。

これからの人生で、あなたが心から大切にしたいことは何ですか？

お金との心地よい付き合い方を見つけていきましょう。

お金の価値観チェック

あなたにとって「お金を使うと幸せを感じることはどんなことですか？当てはまるものに✓をつけてみましょう。（いくつでもOK）

☐ 旅行やお出かけ

☐ 家族やパートナーとの時間

☐ 美味しいものを食べることに

☐ 自分磨き・学び

☐ 健康や体のケア

☐ 趣味や好きなこと

☐ 人の役に立つこと・寄付

☐ 住まいや暮らしを整えること

☐ 将来の安心のための貯蓄・備え

☐ 心が豊かになる体験

☐ その他（ ）

→→→ これから大切にしたいお金の使い方を書き出してみましょう ←←←

01

大切にしたいこと

（例）家族との旅行

02

大切にしたいこと

（例）心と体の健康のために使う

03

大切にしたいこと

（例）好きなことや学びを楽しむ

未来の自分のためのヒント

☑ 「必要なもの」と「本当に大切なもの」を区別してみましょう

☑ 今の自分を幸せにすることに、罪悪感を持たなくてOK

☑ 先の安心のために、ムリのない備えもしっかりと

☑ 「経験や思い出」には、人生を豊かにする価値があります

☑ お金を使うことで、自分も誰かも笑顔になれると素敵です

ひとことメモ



心地よい人間関係で、 軽やかな毎日をつくりませんか？



人間関係は、人生の大切な財産です。

でも、ときには私たちの心を重くすることもあります。

これからの人生を、もっと自分らしく、心地よく過ごすために、

人間関係を見つめ直し、整えていきましょう。

あなたの人間関係をチェックしてみましょう

☐ 一緒にいて心地よい人

自然体でいられて、
元気をもらえる人

☐ 応援してくれる人

あなたの夢や挑戦を
応援してくれる人

☐ 学びや刺激をくれる人

新しい気づきや学びを
与えてくれる人

☐ 必要な距離を置きたい人

気を遣いすぎて疲れてしまう人や、
価値観が合わない人

☐ 手放してもよい人

もう連絡を取らなくても
よいと感じる人

→→→ あなたの人間関係を整理してみましょう ←←←

これからも大切にしたい人



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

必要な距離を置きたい人・手放してもよい人



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

人間関係を心地よくするためのヒント

- ☑ 自分の気持ちを大切にし、無理をしない
- ☑ 「嫌われたくない」より「自分を大切にする」を選ぶ
- ☑ すべての人と仲良くなる必要はないと知る
- ☑ 感謝の気持ちは、言葉にして伝える
- ☑ 「今の自分」にふさわしいご縁を大切にする

ひとことメモ



時間を味方につけて、 やりたいことを叶えるには？

時間は、誰にでも平等に与えられた大切なギフト。

その使い方次第で、毎日をもっと豊かに、

自分らしく輝くものになります。

あなたにとって心地よい時間の使い方を見つけて、

やりたいことを叶えていきましょう。



時間の使い方チェック

あなたはふだん、どのように時間を使っていますか？当てはまるものにチェックをしてみましょう。（いくつでもOK）

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ やりたいことに時間を使えている | ☐ 計画を立てて、時間を有効に使っている | ☐ 自分のペースで、心地よく過ごしている |
| ☐ 仕事や家事に追われて、自分の時間が少ない | ☐ 「やらなきゃ」で動いてしまうことが多い | ☐ あれもこれもと詰め込みすぎてしまう |
| ☐ ついスマホやSNSを見て時間が過ぎてしまう | ☐ 時間に余裕があると、心が安定する | ☐ 時間の使い方を見直したいと思っている |

→→→ あなたの理想の時間の使い方を考えてみましょう ←←←

01 大切にしたい時間

（例）自分のケア、学びの時間、
家族との時間 など

02 やりたいこと・叶えたいこと

（例）資格をとる、旅行に行く、
新しいことに挑戦する など

03 時間をつくるために手放したいこと

（例）だらだらSNSを見ること、
完璧主義を手放す など

時間を味方につけるヒント

- ☒ やることに優先順位をつける
- ☒ 「やらないこと」を決める
- ☒ スキマ時間を上手に活用する
- ☒ 自分のリズムを大切にする
- ☒ 楽しみやごほうびの時間をつくる

ひとことメモ

時間は、
あなたが何を大切にしているかを
教えてくれます。
自分らしい時間の使い方で、
理想の毎日をつくっていきましょう。



頑張りすぎないために、 自分をいたわる習慣を つくりませんか？

毎日を一生懸命過ごしているあなたへ。

つい自分のことは後回しにしてしまいがちですが、

自分をいたわることは、心と体を元気に保つためにとても大切です。

これからの人生を、もっと心地よく、軽やかに生きていくために、

自分を大切にする習慣を始めてみましょう。

自分をいたわる習慣チェック

あなたは普段、自分をいたわる時間をとれていますか？当てはまるものにチェックをしてみましょう。(いくつでもOK)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 十分な睡眠をとっている | ☐ ゆっくりお風呂に入る時間がある | ☐ ひとりの時間を大切にしている |
| ☐ 好きなことをする時間がある | ☐ 体を動かす習慣がある | ☐ 無理をしすぎないようにしている |
| ☐ 栄養バランスのよい食事をとっている | ☐ 感謝できることを見つけている | ☐ 頼れる人に相談できている |
| ☐ 自分を責めすぎないようにしている | ☐ 「今の自分」を認めてあげている | ☐ その他 () |

➡➡➡ 自分をいたわるために、できることを考えてみましょう ◀◀◀

01

心がほっとすること

(例) お気に入りの音楽を聴く

02

体をいたわること

(例) あたたかい飲み物をゆっくり飲む

03

自分を励ます言葉

(例) よく頑張っているね、大丈夫だよ

自分をいたわるヒント

- ✓ 完璧を目指さず、ゆるやかに過ごす
- ✓ 「～すべき」ではなく、「～したい」で考える
- ✓ 小さな「心地よいこと」を毎日に取り入れる
- ✓ 比べるのは「昨日の自分」と比べる
- ✓ 自分にやさしくなると、周りにもやさしくなれる

ひとことメモ

自分をいたわることは、
特別なことはありません。
小さな習慣の積み重ねが、
あなたの人生をやさしく
支えてくれます。



人生のスーツケースに 何を入れますか？

ここまで、自分のことをたくさん見つめてきましたね。

これからの人生を、心地よく、軽やかに、自分らしく生きていくために——

あなたのスーツケースに入れるもの、

そして、置いていくものをまとめてみましょう。

さあ、あなただけの人生を、これから一緒につくっていきましょう。



これから持っていくもの ♡

私の人生を豊かにしてくれる、大切にしたいもの

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



置いていくもの ♧

手放したいこと、もう必要のないもの

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



私の人生デザイン宣言

私はこれから、
自分らしい人生を
歩んでいくことを
宣言します。

私はこれから



あなたの人生は、あなたのもの。

いつからでも、何度でも、理想の未来へ向かって進んでいきます。

あなたのこれからの、笑顔と幸せであふれた毎日になりますように。♡

