ガイド · Student Wyckoff · 私の一日

約束の記録と三十日間の試み

公開日: 2026-10-25

約束の記録と三十日間の試み

約束の記録は具体的な引き受けと実際の経過を比べます。約束、証拠、障害、次の調整を書きます。他の人が参加するなら共有内容を決めます。日記は仕事を検証せず、相手に連絡もしません。紙はすぐ見え、アプリは記録をまとめますが、追加の記録は行動を助ける場合に役立ちます。

三十日では日常の習慣一つ、合図、最小行動、見直し日を選びます。1〜7日は機会と試みを観察、8〜14日は障害を一つ変更、15〜21日は有用性を確認、22〜30日は継続を決定します。健康のリセットや形成保証ではありません。健康に関する例は適した活動の物を用意することで、制限食や治療ではありません。

項目	記入例	自分の内容
約束	昼食後に一段落読む	
証拠	ページと要点一文を保存	
経過	二回試行。旅行日は本がなかった	
調整	旅行で使える写しを用意	
見直し	翌週もう一度確認	

三十日間の習慣実験

可能な行動を一つ選びます。機会と実際の試みを記録し、不明な所は不明のままにします。毎週見直します。三十日は観察期間で、保証ではありません。

自分の行動: _____　　合図: _____

最小版: _____　　見直し日: _____

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

観察

日	観察
7	
14	
21	
30	

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ja/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan