



[連結数字スタンプ](#)

[手帳のミニスタンプ](#)

備考

## ■ヘッダー情報

### 本タイトル

習慣化にはハビットラッカー！ノートや手帳へ簡単に手書きできるスタンプ活用術

### 記事概要・ディスクリプション(120文字程度)

「新しく始めたことがなかなか続かない……」とお悩みなら、ハビットラッカーを活用してみませんか？この記事では、ハビットラッカーをおすすめする理由と、スタンプを使った簡単な作り方をお伝えします。お手持ちのノートや手帳で作った自分だけのハビットラッカーを、毎日の習慣づくりにぜひお役立てください。

## ■本文

### <H1>習慣化にはハビットラッカー！ノートや手帳へ簡単に手書きできるスタンプ活用術



pixta.jp - 53618308

目標達成には、何事も継続が大切です。ただ、いったん習慣化してしまえば楽に続けられるようになりますが、それまでの道のりで挫折してしまうこともめずらしくありません。新しく始めたことがなかなか続かないとお悩みなら「ハビットラッカー」を試してみませんか？

この記事では、ハビットラッカーの特徴や使い方を解説するとともに、習慣作りに役立つ理由もお伝えします。ハビットラッカーの書き方やテンプレート作りが楽になるスタンプ活用術もご紹介しますので、作り方に悩んでいる方もぜひご一読ください。

### <H2>ハビットラッカーとは？



pixta.jp - 97982833

そもそも「ハビットラッカー」とはどんなものか明確にご存知ですか？日常や職場で耳にしたことはあっても、よく意味がわからない方も多いでしょう。まずは、ハビットラッカーの特徴と使い方を簡単にご説明します。

### <H3>ハビットラッカーの特徴

ハビットラッカー (Habit Tracker) とは、習慣にしたいことをリストアップして追跡するスケジュール管理ツールのことです。ビジネスなどのタスク管理でよく活用されるToDoリストのようなものですが、ハビットラッカーではより「習慣化」に重点が置かれています。

### <H3>ハビットラッカーの使い方

ハビットラッカーは、達成できた日や項目を、チェックもしくは塗りつぶしていくしくみです。一般的に、縦軸が項目、横軸は日付や曜日ごとのチェック欄に設定された表になっています。また、カレンダー形式になっているものも少なくありません。

## <H2>ハビットラッカーのおすすめポイント



pixta.jp - 86688066

ただ特徴や使い方を知るだけでは、ハビットラッカーの活用がなぜ習慣化につながるのかイメージしにくい方もいるでしょう。そこで次は、ハビットラッカーを習慣作りのサポートアイテムとしておすすめする理由を5つの項目に分けてご説明します。

### <H3>自然と習慣化できる

ハビットラッカーは、頑張らなくても自然に習慣が身につくという効果があります。何事もはじめはやる気があっても、時間が経つほどについやり忘れて気がつけばやめてしまうことも多いですよね。ハビットラッカーで日付を追うようにやったことを毎日チェックしていくことで、日々のタスクのやり忘れが減り、継続しやすくなるでしょう。

### <H3>目標達成までの道のりが整理できる

ハビットラッカーにチェック項目をリストアップすることで、目標までの道のりがイメージできます。目標を立てても、具体的にどのようなことをすべきかまとめないことにはうまく習慣化できません。ハビットラッカーを使えば、達成までに何をどうすべきかが具体的になり、毎日の行動指針が明確になるでしょう。

### <H3>モチベーションが上がる

ハビットラッカーは、モチベーションの維持・向上にも役立つアイテムです。これまでの達成度がひと目でわかると、やる気と自信につながります。目標まではまだ遠いとしても、自分にできたことが視覚化されることで、確実に前進していると感じられるでしょう。

### <H3>挫折を防げる

ハビットラッカーを毎日の習慣作りに取り入れれば、挫折する確率を下げられます。人には、自らの行動や時間をかけて積み上げてきた経験が無駄になることを嫌うという性質が備わっているためです。ハビットラッカーで毎日の行動にひと手間を加えることで、これまでの努力がリセットされるのはもったいなく感じる心理効果が生まれます。

### <H3>自己肯定感が高まる

ハビットラッカーは、自分をもっと好きになれるきっかけにもなるツールです。タスクを一つひとつこなしていくことには、達成感と充実感がありますよね。努力の軌跡は自信につながり、自己肯定感が高まるでしょう。すべて達成する頃には、なりたい自分にぐっと近づけているはずですよ。

## <H2>書き方が楽になる！手書きのハビットラッカーにイチオシのスタンプ



pixta.jp - 30452205

ハビットラッカー専用のノートも数多く販売されていますが、メモ帳やふせん、愛用の手帳に書き込めると便利ですよ。スタンプさえあれば、ハビットラッカーを手軽に手作りできますよ。以下では、ハビットラッカーを手書きする際にあると便利なスタンプを4つご紹介します。

### <H3>カレンダー作りもラクラク！連結数字スタンプ

数字を組み替えて使える「連結数字スタンプ」です。項目のナンバリングやカレンダー作りに、1つ持っていればずっと使えます。別売りのスタンプパッドがあれば、色分けも可能。はじめから万年カレンダー形式になったセット商品もありますので、用途や必要に応じて揃えてみてください。

■ [商品紹介ページはこちら](#)

[連結数字スタンプ](#)

[連結数字スタンプ 万年カレンダー 日本語・英語](#)

### <H3>チェックボックスに最適♪nototo join

かわいいチェックボックスで毎日の達成度を記録したいなら「nototo join」がおすすめです。星や表情、メモリなど、デイリーログとして使える印面が揃っています。フレームスタンプでタイトルや項目を囲むのもおしゃれ。小さなスペースにも押しやすいコンパクトなサイズ感、スタンプ台なしで連続押しOK、色を塗ってもにじみにくいなど、使いやすさもバッチリです。

■ [商品紹介ページはこちら](#)

[nototo join](#)

### <H3>テンプレートがポンっとひと押し◎デイリーログスタンプ

ハビットカレンダー作りをできるだけ簡単に済ませたいという方には「デイリーログスタンプ」がぴったりです。ダイヤルで変えられる日付入りで、項目や表、カレンダー作りがワンアクションで完了します。油性のスタンプパッドを使えば色塗りアレンジもOK！スタンプ本体と印面(マスター部)は別売りになっていますので、習慣や気分に合わせて使い分ければ毎日のチェック作業が楽しくなりそうですね。

■ [商品紹介ページはこちら](#)

[デイリーログスタンプ 本体+マスター部](#)

[デイリーログスタンプ マスター部](#)

### <H3>アイデア次第で使い方いろいろ！手帳のミニスタンプ

ログやデコレーションにあると助かるさまざまな印面を取り揃えた「手帳ミニスタンプ」。食事・健康管理の記録に使えるスタンプや時間帯、達成度のチェックなどアイデア次第で自由に使い分けられます。インキのにじみや裏うつりも起こりにくく、繊細なデザインでもくっきりと押せる仕様。最高で300回ほど連続で押せるコストパフォーマンスの良さもうれしいポイントです。

■ [商品紹介ページはこちら](#)

[手帳のミニスタンプ](#)

<H2>手書きのハビットラッカーで「理想の私」へ一歩前進！



pixta.jp - 94411704

ハビットラッカーを毎日の生活に取り入れることで、スムーズな習慣作りをサポートしてくれます。かわいいイラストや数字、ラインなど多彩なスタンプを活用すれば、ハビットラッカーの手作りは簡単です。スタンプがあれば、お気に入りのノート・メモ帳はもちろん、愛用の手帳の空きスペースや付箋などでも手軽に作れます。ライフスタイルや好みに合わせて、自分だけのハビットラッカーを作ってみてくださいね。