

# ビジョンボードを作ろう！ 2026



# ビジョンボードとは？

- ・夢を叶えるツール
- ・「叶えたいこと」や  
「理想の未来」を  
写真・言葉・色で表現した  
“目で見る目標地図”



# なぜ可視化が大事？

## RAS

人の脳は「みたいものを見る」性質がある  
夢や希望、目標を可視化し、回数を重ねて何度も繰り返し見ることで、その必要性を脳がはっきりと意識するようになるため

## 気付きと選択が変わる

脳が「自分にとって意味のあるもの」として認識すると  
関連する情報や人の話、選択肢が  
以前より目に入りやすくなります。

## 潜在意識が変わる

毎日ビジョンボードを目につくことで  
理想のイメージが自然と刷り込まれ、  
潜在意識が変わる

## 未来志向を得られる

「今の延長」ではなく、「未来に近づくための選択」を  
選べられるようになる

# ビジョンボードの作り方

1

叶えたい未来の設定

2026年12月31に叶えたい  
姿を具体的に文字に起こす  
枠を外して  
できるだけ詳細に

2

思い描く理想に近い  
イラスト・写真・画像を集める

本・雑誌・インターネット  
からどんどん集める  
自分の目標や価値観を反映  
したものを選ぶ  
目標達成した時の感情を  
感じられるものを選ぶ

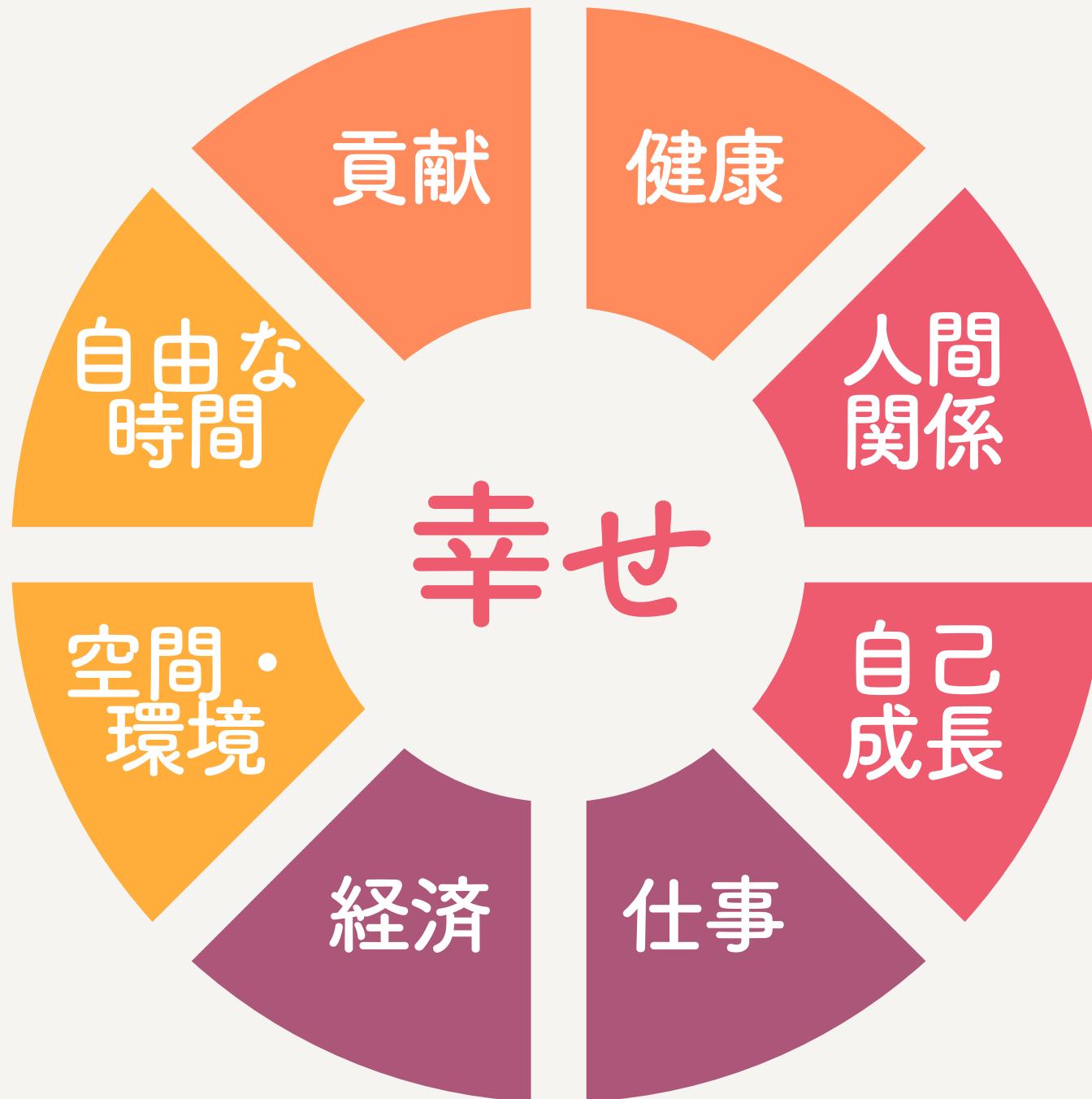
3

選んだイラスト・写真・画像を  
レイアウトしてボードに貼る

直感や感情を大切に！  
配置や作り方は自由！

より鮮明にイメージするために

# 8つのバランスの習慣形成をする



2026年12月31日に  
叶えたいそれぞれの目標と  
目標を叶えるための習慣を3つ書こう！

例) 健康

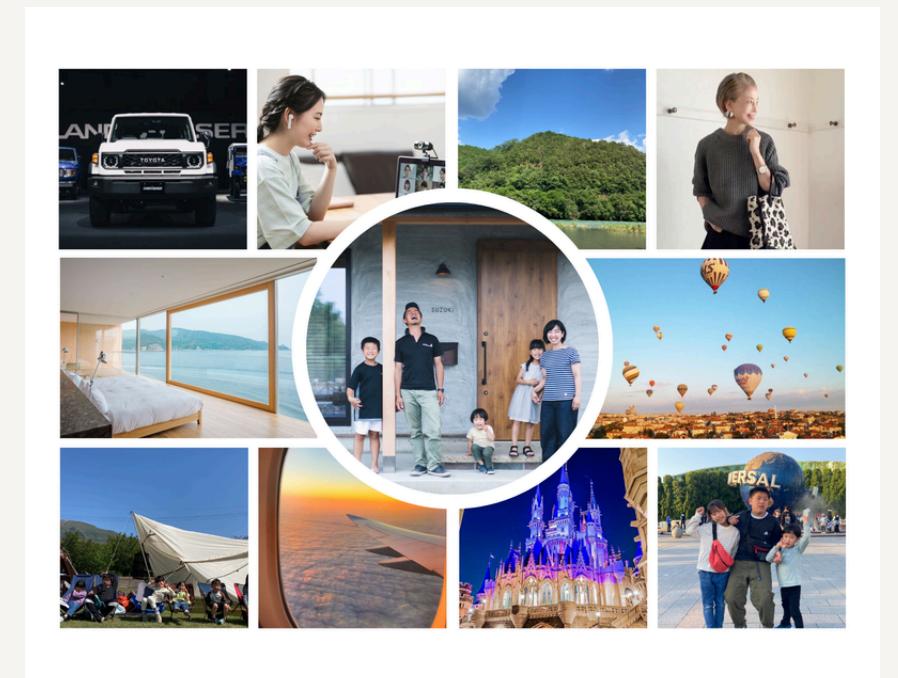
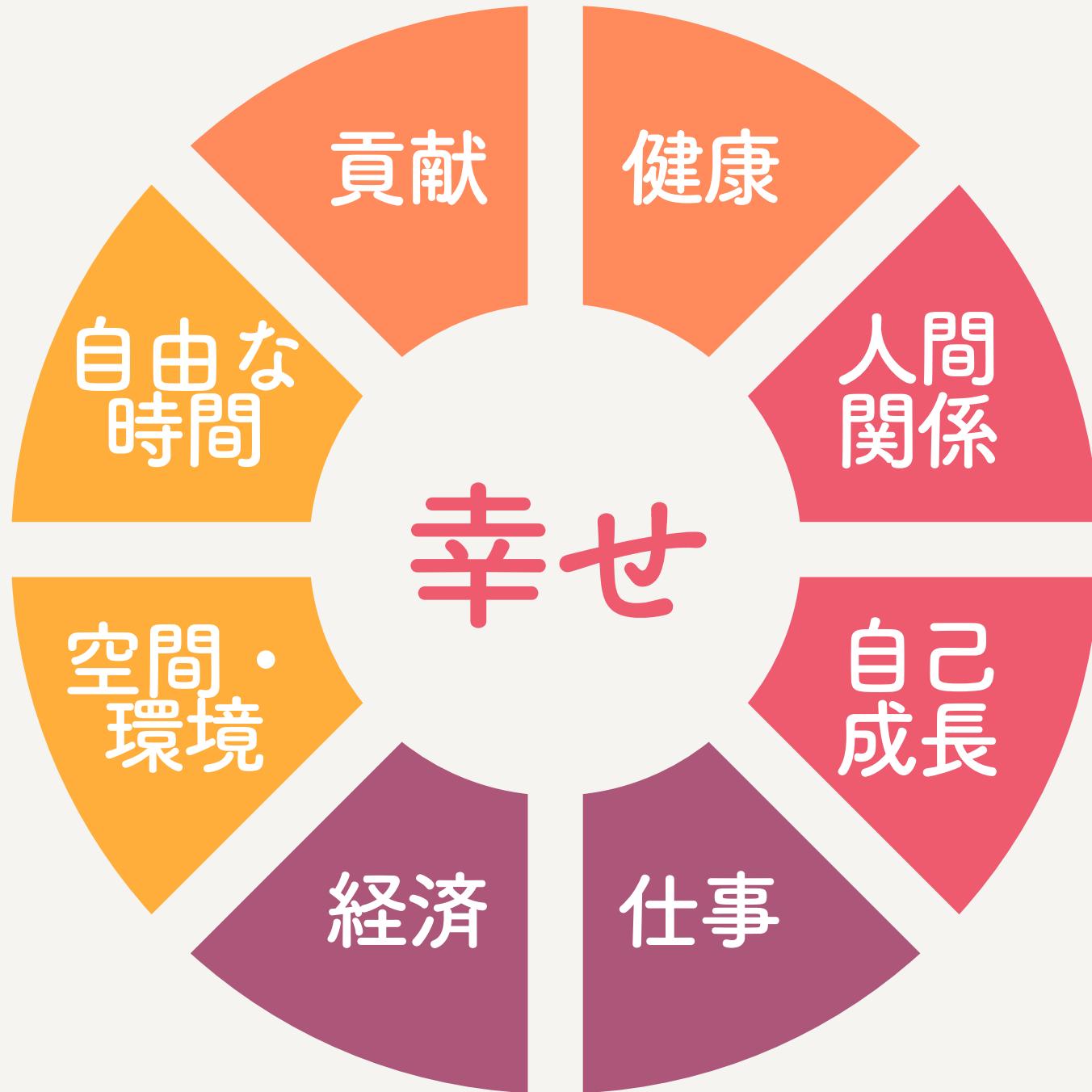
【目標】: 1年間で5キロ減！

【習慣】: 毎日15分ウォーキング

食事は30回噛む

歯磨きのついでにスクワット30回

# 8つのバランスの習慣形成をする



# 目標を具体化する写真を見つける

## 写真・イラスト



自分で撮ったもの  
雑誌などの切り抜き

## Pinterest



自己使用のみ  
著作権フリー

## Canva



著作権フリー

# おすすめの作り方

## Canvaテンプレート



# 活用方法

1

手帳に貼る

2

スマホの待ち受けにする

3

寝室・洗面台・トイレ  
に飾る

## 【より鮮明にイメージ・具現化するための使い方】

- ・朝昼晩、目にする
- ・叶ってる時の感情をイメージする  
(どんな気持ち? どんな表情?)
- ・作り変えてOK!