
MICRO 5 システム手帳
M5のすすめ
わちゃ
SPLIT LOG

はじめに

『M5のすすめ』
文具好きが語る、M5の底力。

小さな手帳。
だけど、
そこにはたくさんの「私らしさ」が
詰まっています。

M5サイズのシステム手帳は、
手のひらにすっぽり収まるほどの小ささ。
だけど、ただの可愛いだけじゃない。
暮らしに寄り添って、日々を整えてくれる
そんな不思議な魅力があります。

この冊子では、
わたしがこれまで出会ってきたM5手帳たちを、
写真とともにご紹介しています。
実際の使い方や、中身の工夫、

M5っていいなぁ、
ちょっと使ってみようかな、
そう思ってもらえたら嬉しいです。

そしてもし、
あなたにも、お気に入りのM5があれば。
この冊子が、その手帳をもっと好きになる
きっかけになりますように。





目次

1 .はじめに
2 .プロフィール
3 .M5ってなに?
4 .サイズ比較
5 .私とM5の出会い
6 .推しM5紹介①~⑥
7 .手帳の中身
8 .M5におすすめの文具
9 .スプリットログ手帳術
10.メモの仕方
11.M5あるある Q&A
12.後書き
13.SNS



プロフィール



わちゃ

M5のシステム手帳が
好きすぎて、
気づけば何冊も。

手帳の他にも、
カメラ、
ガジェット、
ルービックキューブ等、
多趣味。

YOUTUBEやNOTEで、
手帳・文具について
発信しています。

M5ってなに？

手のひらにすっぽり収まる、
最小クラスのシステム手帳。
それが「M5（エムゴ）」です。

A5サイズやバイブルサイズのシステム手帳と同じように、
リフィル（中身）を自由に差し替えて使うことができます。

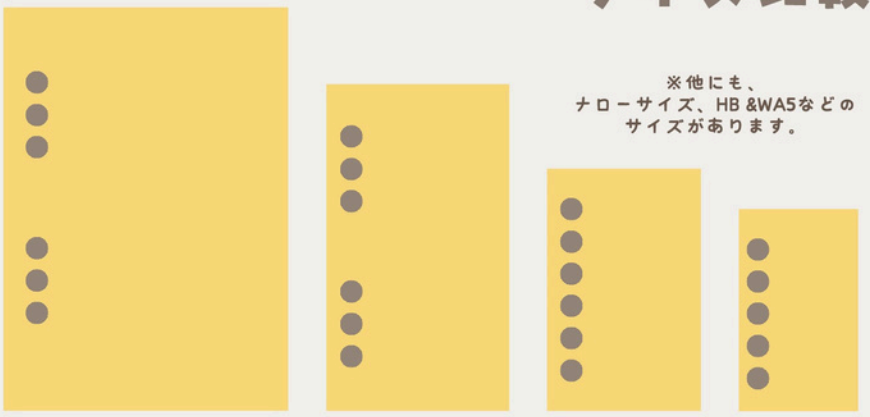
ただしM5は、とにかく小さい。
リフィルの大きさは、名刺とほぼ同じくらい。

「こんなに小さくて、何を書くの？」と聞かれることもあります。
私も初めは、「小さいし、メモしか書けないな」と、
思っていました。





サイズ比較



※他にも、
ナローサイズ、HB &WA5などの
サイズがあります。

A5　バイブル　ミニ6　M5

予定、TODOリスト、ライフログ、
買い物リスト、気になる言葉のメモ、
読書記録、家計簿など。

全部は入らない?
そんなことはありません。

選定して必要な分だけを入れる
この試行錯誤が、M5の醍醐味です。

そして何より、この小ささが愛おしい。

カバンの中にちょこんと入っていて、
ふとした瞬間に取り出せる存在。
いつでも近くにある。

日常のすき間に、手帳との時間がすっと入り込んでくる。

それが、M5の魅力です。


OKANE
TODAY
THERE





私とM5の出会い

１０年ほど前、まだ学生の頃。
「大阪のジャズフェスタに行こう」と、家族に誘われました。
出店で「ちいさいふ」という革の財布を父が買ってくれ、
「革は一緒に成長してくれるんやで」と。

それから、３年ほど経ち、「ちいさいふ」は、コッテリ。
しっかり経年変化。よく触る箇所は、特に渋い色に。
雨に降られてシミができたところも。
それすらいいな。思い出だ。なんて思っているうちに、
父の言葉が沁みてくるのでした。

そうして初めて手に取ったシステム手帳は、
初任給で購入したバイブルサイズのシステム手帳でした。
何かの節目に、革のシステム手帳を手にして、
「一緒に成長していく」を楽しむことに。

夫と結婚した際に、このエピソードを伝えたところ、
プレゼント贈ってもらったというのが
私とM5の出会いです。

推しM5紹介

ここからは、私がこれまでに出会ってきた
「推しM5手帳」たちをご紹介します。

リング径も素材も使い方も、
それぞれ個性があって、どれも大切な一冊。

お迎えのきっかけ、使ってみて感じたこと、
そして「ここが好き！」というポイントを、
写真と一緒にまとめてみました。

まるで推しのアルバムを眺めるように、
「こんなM5もあるんだ～」と、
楽しんでもらえたら嬉しいです。

あなたの“推しM5”を見つけるヒントになりますように。



ロロマクライム

レイメイ藤井×NAGASAWA文具店コラボ。
元々は、11MMのリング径ですが、
自己責任で13MMのリングに交換しました。
シボ感のある素材感と、落ち着いた色合いが、
暮らしにすっと馴染んでくれています。

結婚記念日に夫からプレゼントしてもらい、
それからメイン手帳として毎日愛用しています。

LETS STATIONERY GOODS
MAYAグリーン

LETS STATIONERY GOODSのシステム手帳。
表紙を変えることで、デザインを楽しむことができる。
他にも様々なカラーが販売されており、
推し活手帳に向いている。
MAYAレザーが使われており、
経年変化を楽しむことができます。
リング径13MM



ビブロス

コバルトレザーワークスのシステム手帳。
購入したきっかけは、
社会福祉士の国家試験に合格した自分へのご褒美として。
M5でリング径15MM有るので、リフィルがたくさん入る。
包容力抜群。
オーダーカラーで注文しました。



LETS STATIONERY GOODS
MOSTROグレージュ

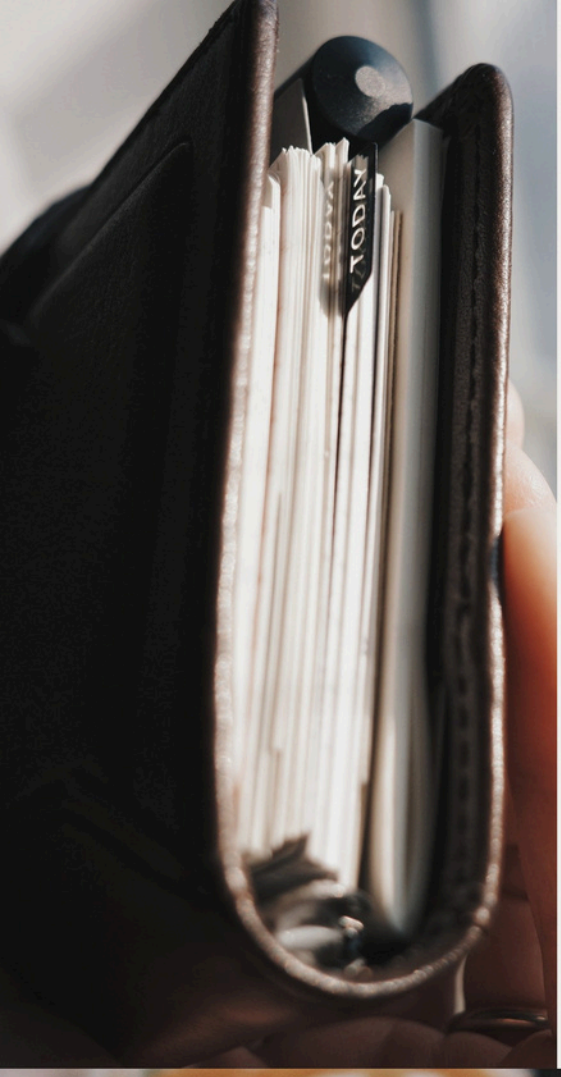
LETSのシステム手帳は、どれもカラーが可愛くて、
ついコレクションとして集めたくなります。
グレージュカラーが好きだということもあり、
これはきっかけもなく、発売と同時に即購入していました。
中にはロルバーンを挟んでいます。



ラダイトのシステム手帳。
リーズナブルな価格帯のアイテムで、
コスパが良い。リング径は15MM。
カラーも豊富なので、
初めてのM5システム手帳としては
これがおすすめ。
素材は合皮で安価なので、
汚れを気にせずに使えるのもいいポイント。



これもリング径15MM。
購入したきっかけは、ASANELのネットショップで
M5のシンプルで使いやすいリフィルを購入しているうちに、
ASANELのクリアシステム手帳も欲しくなったという経緯。



手帳の中身

ここからは、
実際にどんなふうに
M5を使っているのかを
ご紹介します。

小さな手帳の中に、
何を入れるか。どう分けるか。
どう残すか。

このサイズだからこそ
生まれる工夫を
まとめました。

必要なものを必要な分だけ
ぎゅっと詰め込む。

そんな、
わたしなりのM5の中身を
一部紹介します。
ぜひご覧ください。





マンスリー

マンスリーは１年分を入れています。

小さなサイズなのに、
案外しっかりと予定を書き込む事ができます。

デコラッシュや、ポチッとPICK、
剥がせるマーカーなどを使って、
ちょっとしたデコを楽しむこともできます。

左側には、YOUTUBEのチャンネル登録者数を記入。
２月のこの頃は1500人くらいでした。

ちょっとずつ増えていくのが嬉しくて、
毎日記録しています。

ダ・ヴィンチ　フリーマンスリー

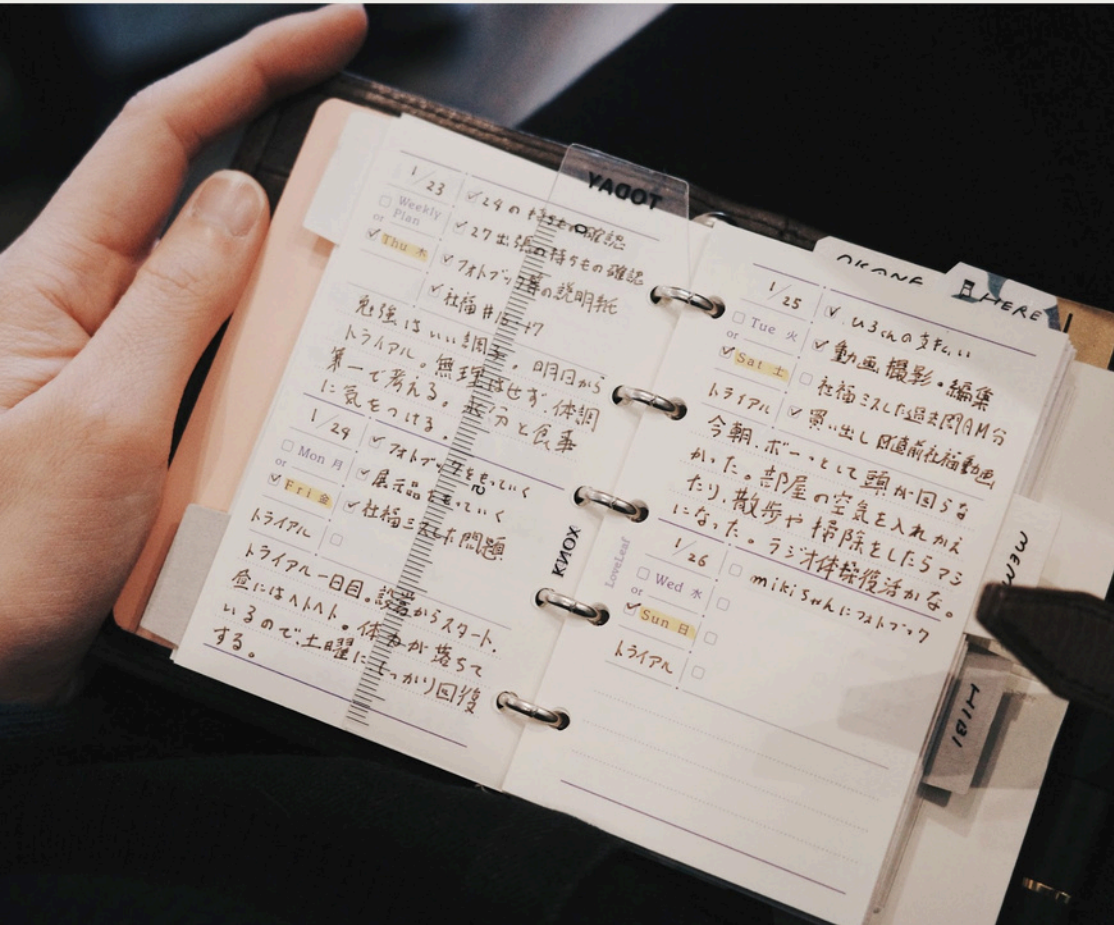
ウィークリー

ウィークリーは一ヶ月分入れています。
一ヶ月経ったら、保管用の手帳へ移して、
新しく次の月の分を入れています。

見開き２ページで一週間のタイプを使っています。
これがちょうど良くて、
日々のタスク管理と、一言を書くように。

このくらいが続けやすい。

ラブリーフ　日付なしウィークリー 見開き4日 週間ブロック式



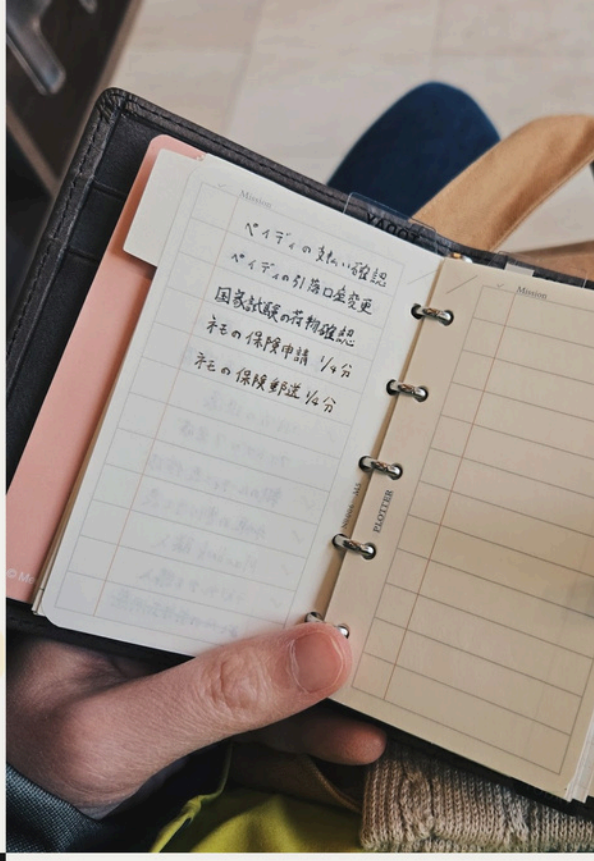
TODO

中期・長期的なタスクの
管理用にTODOリストを
入れています。

とりあえず書いておいて、

月初に確認して、
ウィークリーに
書き込んでいます。

プロッター　TODOリスト





家族写真

ペットの写真や、
家族写真を
入れています。

見えないように、
何かあった時用の
緊急連絡先や
電話番号などを書いている
ページも入れています。

１００均のポストカードに印刷



家計簿・お小遣い帳

日々の支出を記録し、
散財しないようにと意識するためにも、
日々書き込むようにしています。

マンスリーを一ヶ月分、
ウィークリーを一ヶ月分入れています。

一ヶ月が終わったら、家計簿用の手帳へ
そのままリフィルを取り外して、移しています。

ASANEL LINE DAILY トイリフィル

ハビットトラッカー

習慣をつけるために、ハビットトラッカーを入れています。
習慣づけたいことはたくさん。

読書を継続したり、忘れがちなSNSの投稿、
筋トレ、ストレッチ、資格勉強、
早起き・早寝、
水分をとったか、薬を飲んだか、
〇〇手帳を書いたか、
などなど。

他にもいろんなリフィルを入れています。

ダ・ヴィンチ　5MM方眼



M5におすすめの文具

M5は小さいので、文具が限られる。
だからこそ、文具を選ぶ楽しみがあります。

ピッタリと合うものが見つかると、爽快です。

特に、ペン選びは一筋縄ではいきません。
ペンホルダーにピッタリか?
手帳からはみ出さないか?
なんて試行錯誤するのが楽しいのです。



M5に合う文具を探す楽しみもありますが、
M5を始めやすいように、
いくつかおすすめの文具を紹介します。

Kaweco
万年筆 極細字



MIDORI
カレンダー
テンプレート



Seria
クリアシール



MIDORI
手帳のはらまき



PLUS
デコラッシュ



PILOT
Juice up0.3



細めのボールペンや、小さなテンプレート、
ピッタリ高さの合う万年筆、
手帳を傷から守るためのカバー、
デコを楽しむためのシールやスタンプ。
探し始めるとミニマムで可愛くて、
ついつい集めてしまいます。

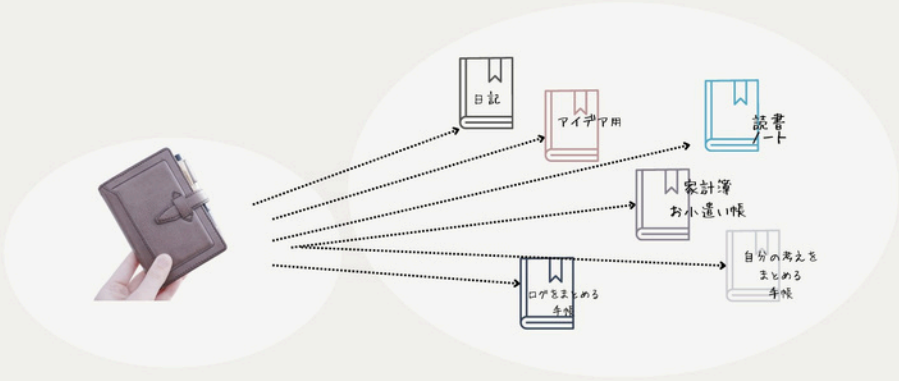
スプリットログ手帳術

さて、ここでスプリットログ手帳術という方法を
紹介していきます。

「手帳が続かない」「MS一元化をしたい」
「小さな手帳に全部は無理…」
「一元化したいけど、他の手帳も使いたい」

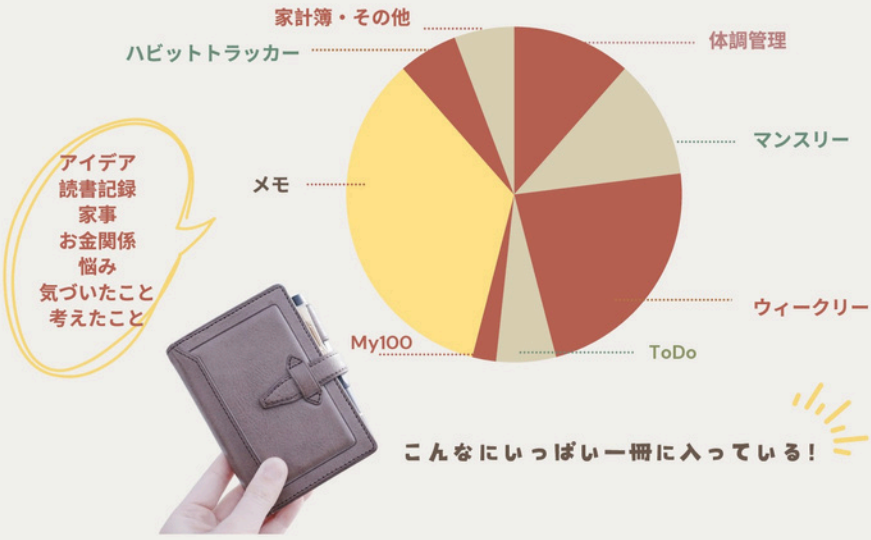
そんな悩みを抱えたわたしがたどり着いたのが、
スプリットログ手帳術という方法です。

SPLIT＝分ける/LOG＝記録
という英単語から名付けました。



ログ手帳
（メイン手帳）

スプリット手帳
スプリットノート



この手帳術では、すべてのログ（記録）を
まずM5手帳に集めて書くことから始めます。
そして、あとから必要に応じて、読書ノート・日記帳・
家計簿など、他のノートや手帳に“分けて育てる”
というステップに進みます。

必要な分だけ入れて、
書き込んだ分を他の手帳へ移していく（スプリット）。
移していく頻度は、基本的に一ヶ月に１度。
メモを多く書いたときは、その都度。

スプリット（分ける）の方法

方法は、

1.ノリで貼る

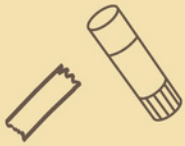
2.マステで貼る

3.書き写して、言葉を整える

4.複数のメモを再構成して新しいノートへ

5.他サイズのシステム手帳へ差し替える

▶A5、バイブル、ミニ6に移すことが可能。



いろんな手帳を楽しめる

一元化したことにより、手帳を続ける事ができる。

そして、他の手帳へ移していくことで、

移した先の手帳でがっつり考えを深めたり、

ログを記録しなおしたり、整えたりする事ができます。

手帳時間が趣味の人にとっては、

「手帳が続かない」

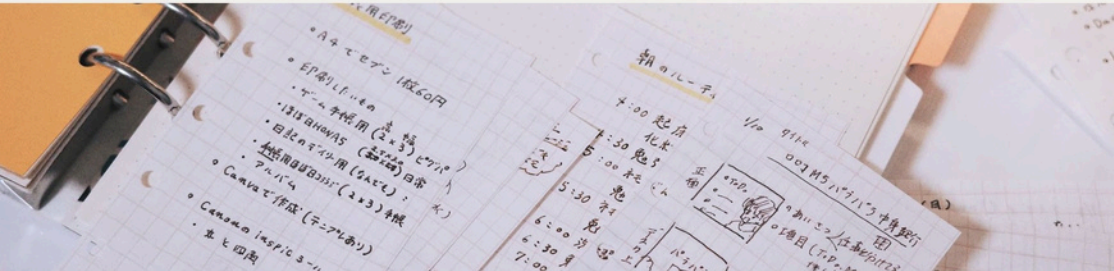
「どの手帳も使いたいのに、使いこなせない」

ということが減ります。

何せ、書きたいことは、全てM5に記録していますから。

それを貼り付けるか、まとめ直すという

手帳時間を楽しむ事ができます。





分けること＝深めること

M5手帳にひとまず、全て書いておくと、
あとで「あ、これ残しておきたいな、深めたいな」と、
思えるログに出会います。

それを、読書ノートや日記帳などの
用途ごとの手帳に展開していくことで、
ただの「メモ」が
自分の中で意味を持つ「記録」に育っていきます。

書く→分ける→育てる

この流れがあることで、日々の記録が
「過ぎていくだけの情報」ではなくなり、
ちゃんと自分の考えや価値観に
還元されるようになるのです。

メリット

スプリットログ手帳術のメリットは、
「全部入っているという安心感」
「書きたいときに書ける」
「書き出すことで、分けられる」
「いろんな手帳を楽しめる」など。

「全部を一冊にまとめたい。
でも、書くことが増えるとごちゃごちゃする」
という悩みを解決できる方法です。
メモを「捨てる」ではなく、「活かす」ことが
できる技でもあります。





スプリットログ手帳術では、
「まずここに書けば大丈夫」という安心感が生まれ、
情報が育ち、思考が深まり、
いろんな手帳を無理なく楽しめるようになります。

と、手帳術として名前を考案しました！
詳しく知りたい方は、noteやyoutubeへ！

note
解説記事

YouTube
解説動画

メモの仕方

「手帳時間をしたいけれど、いざ始めても
何を書いたらいいかわからない。もっと書きたいのに」と
なってしまうことがあるかもしれません。

そんな時は、メモページの初めに、
メモしたいカテゴリーを書いておくと、
メモのきっかけやとっかかりになります。





何もないところからアイデアは生まれません。
だからこそ、とっかかりを探しましょう。
と、いうことでもう一つ方法を紹介します。

「手帳を読む」という方法です。
使っている手帳を読みましょう。
今まで書いてきたマンスリーやウィークリー、
ToDo、メモなどを読み返しているうちに
「あ、そういえば、これが気になってたんだった」
「この時は悩んでいたけど、こうすればいいかも」
「次はこうしよう」
なんて、アイデアが浮かぶものです。
今までの自分の経験から、
とっかかりが簡単に見つかります。

M5あるある・Q&A

Q1. 小さすぎて、
書ける内容が限られませんか?

A. 逆に「余白が少ない」からこそ、
気軽に書けます!
1ページに書ける量が決まっていることで、
“書くハードル”が下がるのがM5の魅力。
小さな字が書ける方には特におすすめ。



Q2. 小さいから
すぐいっぱいになります…!

A. その通り。でも、それがむしろ
“回転の速さ”につながります。
リフィルをこまめに入れ替えることで、
常に“今必要な中身”だけを持ち歩けます。
定期的な見直しも自然と習慣に。







Q3. 他のノートや手帳も使いたいけど、使い分けが難しい

A. あとから必要な情報を他の手帳へ
“スプリット”すればOK。
むしろ他の手帳を
“育てる”母艦として活用できます！



Q4. 結局、なにを書いたらいいか迷って開かなくなる..

A. いくつか方法があります。
「自分が読みたいものを書く」
「書くカテゴリーを予め決めておいて
メモ欄に事前に書いておく」
「何を書いてもOKというルールにする」など。



後書き

ここまで読んでくださって、ありがとうございました。
この冊子は、M5という小さな手帳への「好き」を
ぎゅっと詰め込んだ一冊です。

M5は、
手のひらにある小さな居場所のような存在です。
忙しい日々の中で、「自分の時間を過ごしている」
というリラックスできる感覚もあります。

このZINEを読んで、
「M5って面白そう」「自分ならどう使おうかな」
そんなふうに思ってもらえたら、とても嬉しいです。

手に取ってくださった方へ

このZINEとの出会いが、
あなたの手帳時間にちょっとした変化や気づきを
もたらしてくれたなら、
作者として、これ以上ない喜びです。

今回、このZINEを無料配布という形で、
てちょぶん祭りに参加しました。
ぜひ、SNSで感想を投稿してくださると嬉しいです。
#手帳ひとま
と付けていただけると、嬉しいです。

SNS

YOUTUBE

各種SNS

製作：わちゃ
発行日：2025.8.23

この冊子は非営利の趣味活動として製作しています。




WISHING YOU HAPPY AND MINDFUL JOURNALING!
TODAY