

MICRO 5 システム手帳

趣味としての手帳

わちゃ

SPLIT LOG

A GIFT FOR 10,000 SUBSCRIBERS

はじめに

いつも動画や投稿を見てくださって、本当にありがとうございます。
このたび、YOUTUBEのチャンネル登録者数が1万人を超えました。

ここまで続けてこられたのは、
画面の向こうで応援してくださっている皆さんのおかげです。

私は、手帳は“やらなきゃいけないもの”ではなく、
“楽しむために開くもの”だと思っています。

書けない日があってもいい。気が向いたときに書けばいい。
そんな「趣味としての手帳」の心地よさを、
これからも大切にしていきたい。

このZINEでは、私が日々楽しんでいる
スプリットログ手帳術と、
“手帳を趣味として楽しむこと”について、コラム風にまとめました。

あなたの手帳時間が、もっと軽やかで、もっと自由でありますように。



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。

「手帳が好きなのに、
挫折して落ち込むなんて、
勿体無い！」
と思いながら手帳時間を
楽しめるアイデアを
日々投稿しています。

YOUTUBEチャンネルは、
2024年2月にスタート。
気づけばもう1年以上。

アイコンは、
1万人記念に変更しました!
依頼したイラストレーターさんは、
ゆきみねさん（X:@CNTPTOO_）

義務ではなく居場所

あなたはどんな理由で「趣味としての手帳」を始めましたか?

初心に返ってぜひ思い出してみてください。
「コラージュを楽しみたい」「日々の記録を残したい」
「自分と向き合いたい」「大事な思い出を残していきたい」
どんな風に始めたのでしょうか。

私はとっても単純でした。
「なんだか、かっこいいからやってみたい!」です。

そこからしっかりと掘り下げてみると、
「記憶が苦手だから、日々の思い出を残しておきたい」とか、
「書くことやシールを貼ることが好きだから、その感覚を楽しみたい」
という思いがポロポロと出てきます。

さて、いざ手帳を始めて、1年間書いてみようとすると、
「毎日書かなきゃ」「続けられないのは自分が悪い」
そんな気持ちがふっと湧いてくることがありました。

楽しみたくて始めた手帳が、なんだか辛い。
「手帳を続けられない、手帳を挫折した自分なんて……」
と、本末転倒なことに。

趣味として始めた手帳。義務ではなく、
自分に優しい使い方ができたらいいなと気づきました。
楽しまなくちゃ、もったいない!

「1年間書かなきゃ」ではなく、
「1年間書くことができる居場所がここにある」のです。



手帳がくれる、ちいさな余白

手帳は、「書くことができる居場所」というのはどういうことか?

日々、忙しなく過ごす日々の中で、自分のための時間はありますか?
少しの暇があっても、SNSで時間を潰したり、
ショート動画をずーっと眺めて気づけば1日が終わっていた……。
仕事で忙してくて、家に帰ったら何もやる気が起きなくて、
ダラダラと何も考えずテレビを見て、眠る。
なんてことが日常茶飯事。
自分の時間を過ごしているようで、過ごせていない状況でした。

そんな日々に、「自分の時間を過ごせているのかな?」と思い、
手帳は、気楽に書くように。
今日あったことを一言だけ書いたり、気になったことをメモしたり。
自分の気持ちをちょっと書いておくと、
「今こんなふうに思っているんだ」と気づけたり。
後から読み返したときに、客観的に自分のことをみることができたり。
手帳を書くのは、特別なことではなく、
日々の中で「ちょっと人息つくための居場所」を作るようなイメージ。

気づけば、
手帳を書いている時間は、"自分の時間"になっていました。
自分のことを考えることができる時間。

手帳を開くと、「居場所だ」とホッとすることができています。

手帳は、自分のための"ちいさな余白"を日々の中に作ってくれます。



スプリットログ手帳術ってなに?

「手帳が続かない」 「M5に全部をまとめたい」
「でも小さな手帳に“全部詰める”のは大変」
「一元化したいけれど、他の手帳も使いたい…」
「手帳が好きだから、たくさんの手帳を使いたい…」
前述したコラムのように「居場所」として手帳を楽しみたい。

そんな悩みをずっと抱えていた私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2つの言葉から名付けました。

この方法では、
“まずはM5にすべてを書いておく”
という一元化を土台にしつつ、

あとから必要に応じて
手帳の種類ごとに分けたり、移したり、育てたりしていきます。

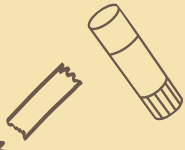
無理に1冊に押し込むのではなく、
「M5を入口にして、あとで役割ごとに分ける」 という考え方です。
こうすることで手帳は驚くほど扱いやすくなり、
書く負担が減って、趣味としても無理なく続けられるようになります。

スプリット（分ける）の方法

方法は、

1.ノリで貼る

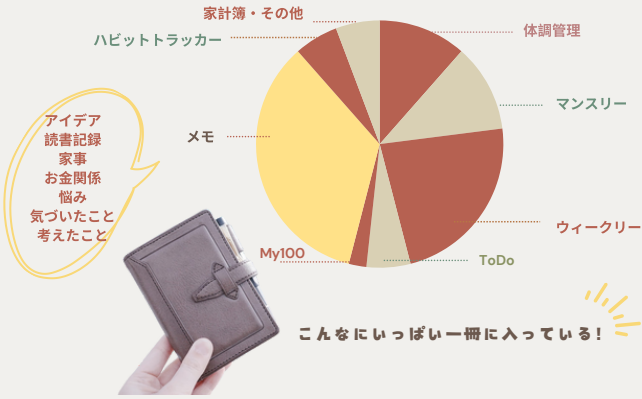
2.マステで貼る



3.書き写して、言葉を整える・深める

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、M5に移すことが可能。



スプリットログ手帳術では、
1冊の“母艦M5”と、いくつかのノート・手帳を
組み合わせて使っています。
※システム手帳の最小サイズがM5なので、私はM5を使用していますが、
ミニ6などでも応用可能です。

母艦のM5は、毎日開くし、いつも持ち歩く1冊。
予定や、ちょっとしたメモ、日々のログの入口は全部ここに書きます。
「最低限これだけ書ければOK」という安心の場所です。

一方で、もっと深く書きたい内容や、たくさん書きたいテーマは、
別の手帳やノートに分けています。
量を気にせず書けるし、貼ったり写したりもしやすいので、
M5では窮屈に感じるページも自由に扱えます。

複数冊に分けるメリットは、
書いたログが“自然とカテゴリごとに整理される”ところ。
見返しやすいし、探すのもラクです。
時間がある日は別冊でじっくり書き込めるし、
忙しい日は母艦のM5だけで最低限の記録が残せます。

「母艦で全体をまとめておく」
「必要なテーマは別冊で深める」
この2つを行き来しながら、自分のペースで書けるのが
スプリットログ手帳術の一番の良さです。

いろんな手帳を楽しめる

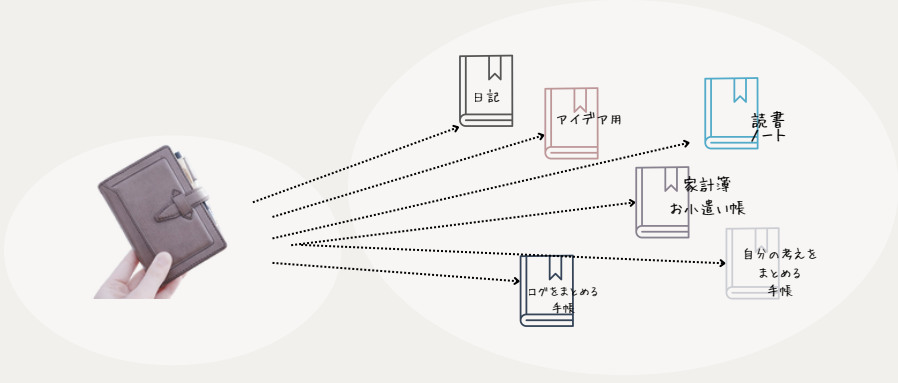
スプリットログ手帳術では、
まず「書きたいことを全部M5に集めておく」ようにしています。

そうすると、
「どこに書けばいいんだろう？」と迷わなくなります。
これだけで、手帳がぐっと続けやすくなります。

まとまった時間がある日には、
M5に書いた内容を、別の手帳やノートに移したり、
貼りつけたりします。
移した先の手帳やノートでは、量を気にせず書けるので、
考えごとをじっくり深めたり、テーマごとにまとめ直したりできます。

「書きたいことは、とりあえずM5に」
「時間があるときに、ゆっくり別冊へ移す」

この流れを続けるだけで、
“手帳が続かない”問題がかなり減ります。
いろんな手帳を使ってみたい人にとっても、
まずM5に書いておけば、あとは好きな手帳に移すだけ。
この“移し替える時間”そのものも、手帳時間として、とっても楽しい。



ログ手帳
（メイン手帳）

スプリット手帳
スプリットノート

メリット

書きたいことは、まず全部M5にまとめておく。
これだけで「どこに書けばいいんだろう？」という迷いがなくなります。
書く場所に悩まないので、手帳を開くハードルも下がります。

あとで必要なページだけを、
別の手帳に移したり、貼ったり、まとめ直したり。
この“移し替える時間”が、手帳好きにはたまらなく楽しい。
スプリットログ手帳術のメリットは、こんなところにもあります。

- 思い立ったときに書ける（ページ選びのストレスがない）
- 書き出すことで、自然とカテゴリ分けされていく
- 負担なく続けられる
- 他の手帳も気軽に楽しめる
- メモを捨てずに“活かせる”

「全部を1冊にまとめたい。でも、入れすぎるとごちゃつく…」
そんな悩みをほどよく解決してくれる、ちょうどいい方法です。
また、母艦手帳が小さいので、持ち運びにも適しています。
いつでも手帳がそばにある。お守りのような、相棒のような使い方もできます。





余裕のある時に
手帳（趣味）を楽しむ

毎日、手帳やノートを複数冊書くのは大変。
「今日から書くぞー！」という使い始めの時や、
手帳やノートを購入してすぐは嬉しくて使いこなしたくて、
たくさん書きたいので「あれも、これも毎日書こう！」と項目を増やしがち。

そうしてたくさんの項目を書くことも楽しいのですが、
日々の忙しさや、体調の悪い日、気分が乗らない日、いつもと違うイレギュラーな日、
「手帳を書く気が起きないな……」「今日は書けない……」となります。
なんなら、数日書けない日が続いて「書けない日が続いてる。もう今更……」
と、手帳を続けること自体、挫折してしまうことも。

毎日同じ1日の繰り返しがいいと思いつつも、人間なのでそんなのは到底無理！
気分の変化も人間だから当たり前！
余裕のある日に手帳時間をたっぷり取って楽しみ、
日々の忙しさの中では、一言程度でOK。
余裕のある時にいっぱい楽しみましょう！

最低5分でいい。

手帳時間は1日5分だけ で十分だと思っています。

「このくらいならできる」という最低ラインを決めておくと、
驚くほど続けやすくなります。

余裕がある日は、気になる手帳をじっくり楽しめばいいし、
母艦のM5に書き足したいことがあれば、あとからいくらでも深められます。

たとえ書けない日が続いても、
5分×3日間＝15分。
なんだか取り戻せそうな気がしませんか?

小さなログが積み重なっていくことで、
"続けられている"という感覚が、あなたの毎日を支える力にもなります。
自信にもつながります。
そして余裕のある時には、最低ラインにプラスαで書けばいいだけなのです。



今の自分に合わせて、
手帳は変わるもの

手帳の中身は、ずっと同じでなくていいと思っています。
1年間のうちに、考えていることも、生活も、気持ちも少しずつ変わっていく。
だから、手帳もそれに合わせて変わっていいはずです。

月のはじめや、気が向いたタイミングで
リフィルを入れ替えたり、ページ構成を見直したりすると、
「今の自分にはこれが合うな」と感じる部分が見えてきます。

続かなかった項目があっても大丈夫。
それは“失敗”ではなくて、
「今の自分には必要なかった」というサイン。
その理由に気づければ、次に活かせます。

システム手帳は、
こうした“自分の変化”に合わせて手帳を柔軟に変えられる。
必要なものだけを選んで、
書きたいときに書きたいページを開けばいい。

手帳は義務ではなく、
“今の自分に合わせて自由に選び直せるツール”だと思っています。

そうして変わっていく手帳を見ると、
「今の自分」が投影されているなと思いつつ、親しさも感じられます。



ログを残そう

ログは、
「そのとき気になったこと」や「頭の中にあるもの」を
ただ残しておくための場所です。
きれいにまとめる必要はありません。
うまく書こうとしなくても大丈夫。
気になった一言、ふと浮かんだアイデア、
いまの気持ち、やってみたいこと……。
どんな内容でも、書きたいと思ったときに書けば十分です。
深く考えたいテーマがあれば、
あとで別の手帳に移して、ゆっくり向き合うこともできます。

スプリットログ手帳術の“分けて育てる”考え方が
ここでも活きてきます。
書く日も、書かない日もあっていい。
あなたのペースで「気になる」を拾っていけば、
自然と自分の好きや考えが見えてきます。



手帳を読む

手帳は「書くためのもの」というイメージが強いけれど、
私は“読む時間”もけっこう好きです。

手帳に書いたことを、ちょっと空いた時間にパラッと読むだけで、
「あ、この日はこんな気分だったんだ」
「こんな小さなことを書いてるの、面白いな」
みたいな発見があります。改善策が出てくることも。

読み返してみると、
今の自分がどんな場所にいるのかとか、
最近どんなふうに変わってきたのかが
なんとなくわかります。
がっつり振り返りをする必要はなく、
1ページめくるだけでも十分。

ログを書いたついでに、前のページをめくったり。
その逆で、読むと書くんですよね。
っていうことは、続けることにもつながったり。
読み返す時間もまた、手帳を楽しむひとときです。



最後まで読んでくださって、ありがとうございます。

YouTubeで1万人の方が登録してくださったこと、
そして、このZINEまで読んでいただけたことが本当にうれしいです。

手帳は、続けなくちゃいけないという義務ではなくて、
いつでも書くことを待っていてくれている居場所だと思っています。
書ける日があって、書けない日があって、それで十分。

スプリットログ手帳術は、
まずM5に書いておけば大丈夫、という安心感と、
あとで好きな手帳やノートに移して楽しめる自由、
そのどちらも味わえる方法です。

あなたの手帳時間が、これからも
気負わず、ゆるく続けられて、
ふとしたときに「書いてよかったな」と思えるような時間になりますように。
あなたの人生にとって、手帳がそっと寄り添う存在でありますように。

SNS

YOUTUBE

各種SNS

製作：わちゃ
発行日：2025.12.14

この冊子は非営利の趣味活動として製作しています。
私的利用の範囲でお楽しみください。
無断転載・再配布・商用利用はご遠慮ください。

WISHING YOU HAPPY AND MINDFUL JOURNALING!

