

「バケツリスト」(やりたいことリスト) のすすめ (人生 100 年時代を豊かにする 気持ちの見える化)

篠崎 辰夫

「バケツリスト」という言葉を聞いたことありますか？
先日ある雑誌を見ていて初めて知りました。これは人生で達成したい目標や体験したいリストのこと。バケツ (Bucket) とは英語で「バケツ」という意味で、イディオムで kick the bucket「死ぬ」というのがあり、そこから転じて「死ぬまでにやりたいことリスト」になり、近年その捉えられ方が変化して「人生を楽しくするためのやりたいことリスト」になってきたと言われています。

今は「人生 100 年時代」、これからやりたいことはまだまだたくさんある。そこで、早速書き出してみたが・・・やりたいけど能力がない、もう時間がない、お金がない、とても無理・・・などなど否定的な考えばかりが先に立って、最初から諦めモード。これじゃ夢も希望もない。

そこで、「時間やお金は十分ある」「自分には能力がある」「やれば出来る」・・・と、仮定して、やりたいこと・行きたい場所・憧れていること・会いたい人・なりたい自分・欲しいもの・・・なんでもいいから、とにかくたくさん書き出してみた。
そうしたら、とても無理なものから、半ばふざけたものまで、たくさん出てきた。

このようにやりたいことを見える化した結果、これからどう行動していくか、何を優先してやるか、などを考えるきっかけになったような気がする。ダラダラしている時間がなんてもったいないか、改めて時間の大切さを痛感した次第。夢物語かも知れないが、「人生を楽しくするためのやりたいことリスト」ということに納得した。

このリストを書くための市販のノートもあるようだが、独自のバケツリストを作成し、出てきた「やりたいこと」を「グループ分け」してまとめてみた。
この独自のバケツリストを参考までに添付します。ぜひお勧めします。

<参考サイト>

後悔しない人生。バケツリストの書き方

<https://yuya-worldtripblog.com/lifehack/bucket-list/>

この「バケツリスト」で自分自身をプロデュースし、これからの人生を楽しみ、豊かなものにしていきたいと思います。

(2022/02/15)

「バケッリスト」(やりたいことリスト)

——— 人生１００歳時代を豊かにする、気持ちの「見える化」 ———

グループ				グループ			
NO	やりたいこと	目標	達成	NO	やりたいこと	目標	達成
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
7				7			
8				8			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
13				13			
14				14			
15				15			
16				16			
17				17			
18				18			
19				19			
20				20			
21				21			
22				22			
23				23			
24				24			
25				25			

- ・やりたいこと・行きたい場所・憧れていること・会いたい人・なりたい自分・欲しいもの……なんでもいいので、とにかくたくさん書き出す。「時間やお金は十分ある」「自分には能力がある」「やれば出来る」……と仮定して。
- ・グループの例・・・「行きたいところ(旅行)」「暮らしのこと」「やりたいこと(趣味・体験)」「買いたいもの(新規・買替)」「スキルアップ」「終活のこと」「その他」…………