

2026 令和8年 4月

APRIL 卯月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2 ● 満月 11:13	3 大安	4
5	6	7	8 ●	9 大安	10 ☀	11 ●
12	13	14	15 大安	16	17 ○ 新月 20:53	18
19 大安	20 ●	21	22 ☀	23 ●	24	25 大安
26	27	28	29 昭和の日	30		

○ 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日   ● 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日  
● 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日   ☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

## Monthly ライフハック 2026.4 テーマ:軽やかに最初の一步を踏み出す



### 4月19日は最初の一步の日

1800年のこの日、日本地図を作った伊能忠敬が、蝦夷地の測量に出発したことにちなみ、4月19日は地図の日であり「最初の一步の日」となりました。

当時、人生は50年時代。55歳を過ぎてから測量の旅に出発した伊能忠敬の生き様は、いくつからでも新たな一步を踏み出せる、と体现してくれています。希望を感じますね！

4月はスタートの季節。ずっとやりたくても、後回しにしているコトや、いつかやらなきゃと思って先送りにしているコト。これらを振り返って、小さいコトから始めてみませんか？モノゴトの大小は関係はありません。それに、どんなに大きなコトでも、小さな一步から始まりますし。

↓伊能忠敬が過ごした小江戸佐原。趣のある風景は  
<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12960225899.html>



### 本来、最初の一步は重いもの

脳は変化が大嫌い。いつもと同じ状態が安全と感じるし、未来の利益よりも、今の快or不快を優先しやすい。この脳の特徴が、最初の一步が出にくい要因です。この構造を知り、ちょっとした工夫やコツを知って、最初の一步を踏み出してみましよう。

### 最初の一步が遅くなる原因発掘

もともと私は、最初の一步が踏み出しにくい性格です。心配性だったので、新しいことをする時は、とても慎重でした。今回、この記事を書くにあたり、なぜ一步目が踏み出しにくかったのか？その要因を探ったら、真面目過ぎて「ちゃんとやらなきゃ」と、堅苦しく考えていたからです。

例えば、将来的に仕事につながる対象でなければ、始める意味がない。良い先生が見つかったから始めよう。十分な時間が確保できるまで待とう。こんな感じで、大義名分にしか価値がないと思い、正しいやり方で、きちんと習うことが大切。そう勝手に思い込んでいたことに気づき、「これでは最初の一步なんて、到底踏み出せないわ」と苦笑しました。稀に、正しく学ぶことが良しとされる分野や、価値もあるかもしれませんが、でも多くのことが、もっと気軽にやってみることで、より豊かな経験につながるはずです。

### 一步踏み出す力は、大変化の種

気軽に一步踏み出す人は、雪だるま式に人生が拡大する気がします。かつての私のようにイチイチ深刻に考えると、多くのエネルギーが踏み出す手前で尽きてしまい兼ねない…。一方で、まずやってみる人は、経験値が増え、様々な力や対処法も身につくことでしょう。それに気づいた時から、気軽に踏み出す力を育てるようになりました。



# 行動できる人の特徴を真似してみる

行動できる人は“やる気がなくても始める”仕組みを持っています。例えば、5分だけやってみるなど、小さく始めるのが上手。(かつての私と真逆です)始めると段々、集中力が上がってくるのです。(作業興奮)やる気や意志力に頼らず、それらがなくても行動できる工夫、やり方、仕組みを考えておくのが有効でしょう。毎回、どの手順で、何をするか？を考えると脳の負担が大きくなり、行動するのが面倒になってしまいます。やることを細分化して、どんな一歩目とするか考え、その準備を始めましょう。その行為がもう既に、一歩、二歩と踏み出していることに気づきましたか？



## 初動を促し行動力をアップ

何ゴトもスタート時が、最もエネルギーを要します。小さく始めることと同じように、スタートしやすい状態にしておくも大切です。始める前に、やることを絞っておくのも、その一つです。優先順位をつけると、何すれば良いか、という迷いが減ります。私の過去を振り返ると、思いつきの行動で、一貫性がなくて毎回混乱してました。また途中で放置された中途半端な残骸が増え、収集もつかない状態に。こうして気力や時間も奪われました。

何か道具を使う場合は、その作業で使う道具をひとまとめにして、すぐ取り掛かれるようにしておく、事前準備の手間が省かれ、心身共に楽になります。

# 具体的に行動するための、小さなアイデア

行動するには、何をやるかだけでなく、いつ、どのようにやるかも意識すると良いですね。未知の分野だったら、手軽に参加できる講座やワークショップを利用すると、楽しくトライできそうです。馴染みない分野で最初の一歩が思いつかない時は、AIに相談すると何らかのヒントを貰えるかもしれません。また音声コンテンツを利用すれば、家事をしながら新しい知識を得ることもできます。テクノロジーが発展した現代は、ひと昔前よりもずっと、心身と時間の負担をかけずに、初めの一歩を踏み出せる環境になっています。



## 一歩踏み出すことで、自己理解が深まる

一歩踏み出すことに気持ちが重くなっても、脳の仕組み上、それは当たり前。ほんの少しでも踏み出すと、新しい発見や体験が待っているものです。臆病だった私の経験を通して言えるのは、自分は何を幸せと感じるのか？何が得意なのか？は、ただ待っていても気づけないということです。一歩進むことは、体験が増えるのはもちろん、自分自身を知るチャンスでもあるのです。自分を知ること、行動力も加速していきます。もし自分のことを知ってから、よりスムーズに進みたい方は1回で3回分の効果「多次元カラーセラピー」をお役立てください。

[https://www.street-academy.com/myclass/43533?conversion\\_name=direct\\_message&d\\_code=YjTxv0wd&tracking\\_code=5329924b16ca4316dd61b04348aa6776](https://www.street-academy.com/myclass/43533?conversion_name=direct_message&d_code=YjTxv0wd&tracking_code=5329924b16ca4316dd61b04348aa6776) ↓ 4月末まで10%OFF

**1回で3回分の効果**  
**知るだけでなく、変わりたい方に**  
**多次元に自分を知る**

- カラーセラピー
- 数秘
- コーチング