

特典⑥：副業初心者のための継続チェックリスト

副業を始めたばかりの頃は、モチベーションの維持や毎日の継続がとても難しいものです。

そこで、日々の行動を振り返ることができる「継続チェックリスト」をご用意しました。このチェックリストを活用することで、自分の進捗や改善点が見える化し、無理なく継続する力を育てていきましょう。

毎日チェックリスト（1日1回）

- 今日も副業の時間を確保できたか？（最低 15 分でも OK）
- 具体的に何をやったか記録したか？
- 今日の作業での気づき・改善点を書いたか？
- 疲れたら無理をせず休んだか？
- 自分に『よくやった！』と声をかけたか？

週間チェックリスト（週末の振り返り）

- 1 週間で副業に取り組めた日数は？
- よかった点はどこ？
- 改善したい点・気をつけたいことは？
- 来週の目標（数値でも行動でも OK）は？
- 自分を褒めてあげるとしたら、なんて言う？

継続のためのミニアドバイス

- 完璧を目指さなくて大丈夫。「やった日」をカウントしよう。
- 疲れたら休んでも OK。副業は長距離走です。
- 成果が出なくても、コツコツやれば自信になります。
- X やスレズに「今日やったこと」をポストすると、やる気が続きます。