



52日間 で ♡ 52週間

デートナイトのアイデア145選！

カップル向け週間プランナー



目次

はじめる	3
このプランナーの使い方	4
説明書	5
デートのアイデアチェックリスト	6
週間デートアイデア（パートナー1）	6
月ごとのデートプラン（パートナー1向け）	9
やりたいことリストのアイデア（パートナー1）	11
会話のきっかけ（パートナー1）	12
週間デートアイデア（パートナー2）	13
月ごとのデートアイデア（パートナー2）	16
やりたいことリストのアイデア（パートナー2）	18
会話のきっかけ（パートナー2）	19
シルバースタイン仕分けシステム	20
デートのアイデア整理ツール	21
52 日付オーガナイザー	22
著者略歴と参考文献	35

はじめる

おめでとうございます、あなたは恋に落ちましたね！忙しい毎日の中でも、もっと楽しくて遊び心のある時間を過ごす資格がありますよ。

デートは関係の健全性にとって素晴らしいものです。継続的なつながりこそが、愛を長続きさせる秘訣です。世界的に有名な恋愛専門家であるジョン・ゴットマン博士はこう述べています。

「恋愛においては、些細なことを頻繁に行うことが、大きな違いを生むのです。」

デートの計画を立てるのは難しくはないけれど、少しばかりの準備は必要だ。週末が他のことで埋まってしまうと、冒険やロマンスは後回しになってしまうこともある。

このプランナーは、お二人がマンネリに陥らないように、とても簡単に使えるように作りました。このワークブックに取り組むことが、お二人の初めてのデートになるかもしれません。これはプランナーというより、ゲーム感覚で楽しめるようにデザインされています。デートのアイデアを評価し、答えを比較して計画を立てていく過程は、きっと楽しいでしょう。そして何より素晴らしいのは、これをすべて終えれば、一年間の計画がすべて完了することです。

『52週間で52回のデート』では、(1)新しいアクティビティに挑戦する意欲を高める方法、(2)お互いがアクティビティにワクワクするように協力する方法、(3)お互いが気に入ったアイデアを実行に移すためにカレンダーに予定を書き込む方法などを具体的に解説しています。

デートのアイデアリストは、以下の4つのカテゴリーに分かれています。

- ▶ 毎週の日程
- ▶ 月ごとの日付
- ▶ やりたいことリスト
- ▶ 会話のきっかけ

楽しむ！

XOXO、

ローラ



このプランナーの使い方

このプランナーは3つの部分に分かれています。

インスピレーションセクションでは、毎週、毎月、そしてやりたいことリストに使えるアイデアが多数掲載されているので、新しい創造的な活動をもっと楽しく始めることができます。コラボレーションセクションでは、あなたとパートナーが評価システムを使って、計画にお互いが熱意を持っているかどうかを確認します。実行セクションは、「カレンダーに予定が入っていないければ、実行されない」という考え方に基いています。

ステップ1 :インスピレーション

最初のステップはインスピレーションを得ることです。チェックリストは、アイデアを膨らませるためのきっかけを与えてくれるだけです。

まず、各自でチェックリストを完成させることから始めます。アクティビティのリストは2つあります。ミニデートは準備に時間もお金もほとんどかからないデート、ビッグデートは頻度は少ないものの、計画や費用がそれぞれ異なるデートです。様々な種類のアクティビティがリストアップされていることに気づくでしょう。中にはエキゾチックな冒険旅行もあれば、日々の家事とは全く関係のない、興味深い会話のアイデアもあります。

チェックリストを記入する際は、その項目が実行可能かどうかを気にしないでください。それについては後で説明します。

ステップ2 :コラボレーション

第二段階はコラボレーションです

デートをする最大の目的は、二人の関係を良好に保つことです。だからこそ、お互いがデートの計画に熱意を持っていることを確認するのは当然のことです。デートを通して、パートナーの意外な一面を発見できるかもしれません。

このステップでは、説明書に記載されている簡単な採点システムに従って、あなたの興味が重なる部分を見つけ出します。

ステップ3 :実装

第三段階は実施です。

生産性の分野では、「カレンダーに予定を書き込まなければ、実現しない」というのは周知の事実です。あなたの時間を奪うものは数多くあるため、最も大切な人間関係のために時間を確保する必要があります。

また、日程によっては、予約、託児の手配、備品の購入など、準備が必要な場合もあります。「行動計画」を記入する欄があるので、必要な準備事項を誰が担当するのかを明確にすることができます。

楽しむ

年間計画がすべて完了したら、あとは毎週のデートを楽しむだけ！一番良い点は、来年まで何も考えなくて済むことです！

説明書

ステップ1 :インスピレーション

1. デートアイデアチェックリストの2部を分けてください。週ごとのデート、月ごとのデート、会話のきっかけ、やりたいことリストの4つのリストがすべて揃っていることを確認してください。
2. リストに自分の名前を記入してください。
3. 以下の基準を用いて、デートのアイデア項目をそれぞれ評価してください。
 - ▶ アイデアが気に入った = 3
 - ▶ アイデアが気に入った = 2
 - ▶ 少なくとも一度は試してみたい = 1
 - ▶ そのアイデアが嫌いすぎて拒否権を行使する = X

ステップ2 :コラボレーション

1. もう一度集まって、項目ごとに回答を比較してみましょう。このステップを楽しんで、アイデアに対する感想や追加事項について話し合い、メモを取ってください。
2. 2つのスコアを合計し、「合計スコア」欄にその合計を記入してください。
3. 最も得点の高い項目を丸で囲んでください。
4. 丸で囲んだ各項目を、週単位、月単位、バケットリストの3つのボックスのいずれかを選択して、日付アイデア分類表に分類します（会話のきっかけは後で保存してください）。

ステップ3 :実装

1. 52デートオーガナイザーを使って、52回のデートの予定を立てましょう。
2. 重複予約を避けるため、以前の予定の日付を確認してください。
3. 月に1回、3週間に3回のデートを目標にしましょう。お気に入りのアイテムは何度でも繰り返して構いません。
4. 会話が弾むような話題をデートに取り入れましょう。
5. 今後12ヶ月以内に、やりたいことリストにある項目のうち1つを実行できるかどうかについて話し合ってください。もし今年中に実行できない場合は、長期的な計画について話してください。

デートのアイデアチェックリスト

ステップ1 :インスピレーション

名前： _____

手順 :各デートプランを評価してください

大好きです！	3ポイント
気に入った	2ポイント
少なくとも一度はやってみたい	1ポイント
拒否	X

毎週のデートアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

1. お気に入りの映画を観る Net lix	3	2	1	X	_____
2. ボードゲームをする 3. 散歩 に行く	3	2	1	X	_____
4. ハイキングに行く	3	2	1	X	_____
5. ランニングに出かける	3	2	1	X	_____
6. サイクリングに出かける	3	2	1	X	_____
7. バasketボールをす	3	2	1	X	_____
る 8. ラケットスポーツをする	3	2	1	X	_____
9. 一緒に泳ぎに行く 10. YouTube	3	2	1	X	_____
でヨガのクラスを探す 11. 行き先を決めずにドラ	3	2	1	X	_____
イブに出かける	3	2	1	X	_____
12. 交代で朝食をベッドまで運んであげる	3	2	1	X	_____
13. 自宅でロマンチックなディナー - 一緒に料理をする 14. 自宅で	3	2	1	X	_____
ロマンチックなディナー - テイクアウトを注文する 15. お互いに	3	2	1	X	_____
詩やラブレターを書く 16. 一緒に読む本を選ぶ	3	2	1	X	_____
	3	2	1	X	_____

デートのアイデアチェックリスト

毎週のデートアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

17. 一緒に運動する	3	2	1X
18. カフェに行く	3	2	1X
19. ファーマーズマーケットに行く	3	2	1X
20. リサイクルショップに行く	3	2	1X
21. 公園でピクニックをする	3	2	1X
22. コンピューターゲームやビデオゲームをする	3	2	1X
23. 一緒に風呂やシャワーを浴びる	3	2	1X
24. 「真実か挑戦か」ゲームをする	3	2	1X
25. 「Never Have I Ever」をプレイする	3	2	1X
26. お互いにマッサージをする	3	2	1X
27. 新しい方法で愛し合う	3	2	1X
28. 「それ以上のことになる」という期待を一切持たずに、30秒間しっかりと抱き合ったりキスをしたりする	3	2	1X
29. 一緒にお菓子作りをする	3	2	1X
30. 電気を消してキャンドルの灯りだけで語り合う	3	2	1X
31. お互いの好きな音楽を共有する	3	2	1X
32. 一緒に瞑想する	3	2	1X
33. スクラップブックを作る	3	2	1X
34. お互いの好きなところを書いたグリーティングカードを交換する	3	2	1X
35. 週の真ん中に休みを取って、家族で一緒に過ごそう	3	2	1X
36. ショッピングモールに行く	3	2	1X
37. 早起きして日の出を見よう	3	2	1X
38. 夕日を眺めるのに最適な景勝地を探しましょう	3	2	1X
39. 記念日のお祝いを計画し、カレンダーに書き込む	3	2	1X
40. カードゲームをする	3	2	1X

デートのアイデアチェックリスト

毎週のデートアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

41. 家族で過ごす時間の中でロマンチックなひとときを過ごす	3	2	1X	
42. 一緒に用事を済ませる	3	2	1X	
43. ポストカードを書くパーティーを開く	3	2	1X	
44. お気に入りの音楽を大音量でかけながら、一緒に家事をする	3	2	1X	
45. テクノロジーから3時間離れる	3	2	1X	
46. テクノロジーから12時間離れる休暇を取る	3	2	1X	
47. 感謝マラソン（今後24時間以内に、テキストメッセージ、メモ、カードなどを使って12個の感謝の気持ちを伝える）	3	2	1X	
48. 結婚式のビデオを一緒に見る	3	2	1X	
49. フォトアルバムを作る	3	2	1X	
50. 読書クラブに参加する	3	2	1X	
51. ウィンドウショッピングをする	3	2	1X	
52. パン屋に行って衝動買いする	3	2	1X	
53. 農場を訪れて、そこで採れたてのアイスクリームを味わってください。	3	2	1X	
54. パートナーの好きな趣味と一緒に参加しましょう	3	2	1X	
55. まだ訪れたことのない都市へのロードトリップ	3	2	1X	
56. _____	3	2	1X	
57. _____	3	2	1X	

デートのアイデアチェックリスト

月ごとのデートのアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

1. 新しいレストランで夕食をとる	3	2	1X
2. お気に入りのレストランで夕食をとる	3	2	1X
3. 映画を見に行く	3	2	1X
4. 美術館に行く	3	2	1X
5. ゲームセンターに行く	3	2	1X
6. お気に入りの場所でランチを楽しむ 7. 新しい	3	2	1X
場所でランチを楽しむ	3	2	1X
8. 一緒にボランティア活動を	3	2	1X
する 9. レーザータグを	3	2	1X
する 10. 一緒に美術/陶芸教室に通う 11. 一緒にダ	3	2	1X
ンス教室に通う 12. 一緒に映画教室に通う	3	2	1X
13. 即興劇のクラスに参加する 14. 詩	3	2	1X
の朗読会に行く 15. カラオケを	3	2	1X
する 16. ライティングワークショップ	3	2	1X
に参加する 17. 乗馬を	3	2	1X
する 18. 友達とダブルデートをする	3	2	1X
.....	3	2	1X
.....	3	2	1X
19. 骨董品探しに出かけよう	3	2	1X
20. デザートを食べに出かける	3	2	1X
21. コンサートに行く	3	2	1X
22. キャンプに行こう	3	2	1 X
23. 週末は民宿に泊まる	3	2	1 X
24. カップルマッサージを受ける	3	2	1 X
25. スパに行く	3	2	1 X
26. 遊園地に行く	3	2	1 X
27. ビーチに行く	3	2	1 X

デートのアイデアチェックリスト

月ごとのデートのアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)

ステップ2)

28. スポーツイベントに行く	3	2	1 X	
29. オペラに行く	3	2	1 X	
30. バレエを見に行く	3	2	1 X	
31. 劇場に行く	3	2	1 X	
32. コメディクラブ	3	2	1 X	
に行く 33. ボート	3	2	1 X	
に乗る 34. バッティングセン	3	2	1 X	
ターに行く 35. ミニ	3	2	1 X	
ゴルフをする	3	2	1 X	
36. ゴルフをする 37. 写真撮影のためにカメラマン	3	2	1 X	
を雇う 38. スポーツ大会に申し込んで一緒にトレーニング	3	2	1 X	
する				
39. 自分の町で開催される観光イベントに行ってみよう	3	2	1 X	
40. ウォーターパークに行く	3	2	1 X	
41. ダンスに出かける	3	2	1 X	
42. 電車に乗る	3	2	1 X	
43. フェスティバルに行く	3	2	1 X	
44. 野生動物保護区に行く	3	2	1 X	
45. 動物園に行く	3	2	1 X	
46. 「脱出ゲーム」に行ってみる	3	2	1 X	
47. 水族館に行く 48. ク	3	2	1 X	
イズナイト 一緒	3	2	1 X	
49. にタトゥーを入れる	3	2	1 X	X
50. 誓いを個人的に、または公に再確認する	3	2	1 X	
51. ドライブインシアター	3	2	1 X	
52. 初めてキスをした場所に戻ってみて	3	2	1 X	X
53. 果樹園に行って、自分で果物や野菜を摘みまし	3	2	1 X	
よう。				

デートのアイデアチェックリスト

月ごとのデートのアイデア

54. 地元のスポーツリーグに参加する (例: バレーボール、アルティメットフリスビー)	3	2	1 X
55. ワインの試飲会に行く	3	2	1 X
56. 地ビール醸造所に行く 57. 占い師の鑑定を受ける	3	2	1 X
58. チョコレート工場の見学をする	3	2	1 X
59. シュノーケリングをする	3	2	1 X
60. オープンマイクナイトに行く	3	2	1 X
61. _____	3	2	1 X
62. _____	3	2	1 X

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

やりたいことリストのアイデア

1. スカイダイビングをする	3	2	1	X
2. スキューバダイビングをする	3	2	1	X
3. 熱気球に乗る	3	2	1	X
4. バンジージャンプをする	3	2	1	X
5. エベレストに登る	3	2	1	X
6. レーシングカーを運転する	3	2	1	X
7. 国立熱帯雨林を訪れる	3	2	1	X
8. 国立公園に行く	3	2	1	X
9. 象の保護区に行く	3	2	1	X
10. オリンピックに行く	3	2	1	X
11. スーパーボウルに行く	3	2	1	X
12. テレビ番組のスタジオ観客になる	3	2	1 X	
13. ヨーロッパへ行く	3	2	1 X	
14. オーストラリアへ行く	3	2	1	X
15. 中東へ行く	3	2	1	X

デートのアイデアチェックリスト

やりたいことリストのアイデア

16. アフリカへ行く	3	2	1 X	_____
17. アジアへ行く	3	2	1 X	_____
18. 北アメリカへ行く	3	2	1 X	_____
19. 南米へ行く	3	2	1 X	_____
20. 自分の大陸内の新しい地域へ行ってみる	3	2	1 X	_____
21. _____	3	2	1 X	_____
22. _____	3	2	1 X	_____

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

会話のきっかけ

1. 相手の1週間について、自由な発想で質問して みましょう。	3	2	1 X	_____
2. お互いの尊敬する点を少なくとも5つ話し合ってください。	3	2	1 X	_____
3. お互いが人生にいてくれて幸運だと思う理由を、少なく とも5つ話し合ってください。	3	2	1 X	_____
4. お互いの将来の人生目標、希望、夢について質問し合う。	3	2	1 X	_____
5. あなたが知らない新しいことを5つ共有してください お互い。	3	2	1 X	_____
6. すでに祝っている祝日に、ロマンチックな要素を加え る方法を考えてみましょう。	3	2	1 X	_____
7. 住宅改修プロジェクトについてアイデアを出し合う。	3	2	1 X	_____
8. やりたいことリストの項目を見直して、アイデアを出し合う もっとアイデアを。	3	2	1 X	_____
9. 初めて出会った日のことを思い出してみましょう。	3	2	1 X	_____
10. あなたが最も誇りに思っていることを3つ教えてください。	3	2	1 X	_____
11. _____	3	2	1 X	_____
12. _____	3	2	1 X	_____

デートのアイデアチェックリスト

ステップ1 :インスピレーション

名前： _____

手順 :各デートプランを評価してください

大好きです！	3ポイント
気に入った	2ポイント
少なくとも一度はやってみたい	1ポイント
拒否	X

毎週のデートアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

1. お気に入りの映画を観る Net lix	3	2	1	X	_____
2. ボードゲームをする 3. 散歩 に行く	3	2	1	X	_____
4. ハイキングに行く	3	2	1	X	_____
5. ランニングに出かける	3	2	1	X	_____
6. サイクリングに出かける	3	2	1	X	_____
7. バasketボールをす	3	2	1	X	_____
る 8. ラケットスポーツをする	3	2	1	X	_____
9. 一緒に泳ぎに行く 10. YouTube	3	2	1	X	_____
でヨガのクラスを探す 11. 行き先を決めずにドラ	3	2	1	X	_____
イブに出かける	3	2	1	X	_____
12. 交代で朝食をベッドまで運んであげる	3	2	1	X	_____
13. 自宅でロマンチックなディナー - 一緒に料理をする 14. 自宅で	3	2	1	X	_____
ロマンチックなディナー - テイクアウトを注文する 15. お互いに	3	2	1	X	_____
詩やラブレターを書く 16. 一緒に読む本を選ぶ	3	2	1	X	_____
	3	2	1	X	_____

デートのアイデアチェックリスト

毎週のデートアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

17. 一緒に運動する	3	2	1X
18. カフェに行く	3	2	1X
19. ファーマーズマーケットに行く	3	2	1X
20. リサイクルショップに行く	3	2	1X
21. 公園でピクニックをする	3	2	1X
22. コンピューターゲームやビデオゲームをする	3	2	1X
23. 一緒に風呂やシャワーを浴びる	3	2	1X
24. 「真実か挑戦か」ゲームをする	3	2	1X
25. 「Never Have I Ever」をプレイする	3	2	1X
26. お互いにマッサージをする	3	2	1X
27. 新しい方法で愛し合う	3	2	1X
28. 「それ以上のことになる」という期待を一切持たずに、30秒間しっかりと抱き合ったりキスをしたりする	3	2	1X
29. 一緒にお菓子作りをする	3	2	1X
30. 電気を消してキャンドルの灯りだけで語り合う	3	2	1X
31. お互いの好きな音楽を共有する	3	2	1X
32. 一緒に瞑想する	3	2	1X
33. スクラップブックを作る	3	2	1X
34. お互いの好きなところを書いたグリーティングカードを交換する	3	2	1X
35. 週の真ん中に休みを取って、家族で一緒に過ごそう	3	2	1X
36. ショッピングモールに行く	3	2	1X
37. 早起きして日の出を見よう	3	2	1X
38. 夕日を眺めるのに最適な景勝地を探しましょう	3	2	1X
39. 記念日のお祝いを計画し、カレンダーに書き込む	3	2	1X
40. カードゲームをする	3	2	1X

デートのアイデアチェックリスト

毎週のデートアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

41. 家族で過ごす時間の中でロマンチックなひとときを過ごす	3	2	1 X
42. 一緒に用事を済ませる	3	2	1 X
43. ポストカードを書くパーティーを開く	3	2	1 X
44. お気に入りの音楽を大音量でかけながら、一緒に家事をする	3	2	1 X
45. テクノロジーから3時間離れる	3	2	1 X
46. テクノロジーから12時間離れる休暇を取る	3	2	1 X
47. 感謝マラソン（今後24時間以内に、テキストメッセージ、メモ、カードなどを使って12個の感謝の気持ちを伝える）	3	2	1 X
48. 結婚式のビデオを一緒に見る	3	2	1 X
49. フォトアルバムを作る	3	2	1 X
50. 読書クラブに参加する	3	2	1 X
51. ウィンドウショッピングをする	3	2	1 X
52. パン屋に行って衝動買いする	3	2	1 X
53. 農場を訪れて、そこで採れたてのアイスクリームを味わってください。	3	2	1 X
54. パートナーの好きな趣味と一緒に参加しましょう	3	2	1 X
55. まだ訪れたことのない都市へのロードトリップ	3	2	1 X
56. _____	3	2	1 X
57. _____	3	2	1 X

デートのアイデアチェックリスト

月ごとのデートのアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)

ステップ2)

1. 新しいレストランで夕食をとる	3	2	1X	
2. お気に入りのレストランで夕食をとる	3	2	1X	
3. 映画を見に行く	3	2	1X	
4. 美術館に行く	3	2	1X	
5. ゲームセンターに行く	3	2	1X	
6. お気に入りの場所でランチを楽しむ 7. 新しい	3	2	1X	
場所でランチを楽しむ	3	2	1X	
8. 一緒にボランティア活動を	3	2	1X	
する 9. レーザータグを	3	2	1X	
する 10. 一緒に美術/陶芸教室に通う 11. 一緒にダ	3	2	1X	
ンス教室に通う 12. 一緒に映画教室に通う	3	2	1X	
13. 即興劇のクラスに参加する 14. 詩	3	2	1X	
の朗読会に行く 15. カラオケを	3	2	1X	
する 16. ライティングワークショップ	3	2	1X	
に参加する 17. 乗馬を	3	2	1X	
する 18. 友達とダブルデートをする	3	2	1X	
.....	3	2	1X	
.....	3	2	1X	
19. 骨董品探しに出かけよう	3	2	1X	
20. デザートを食べに出かける	3	2	1X	
21. コンサートに行く	3	2	1X	
22. キャンプに行こう	3	2	1	X
23. 週末は民宿に泊まる	3	2	1	X
24. カップルマッサージを受ける	3	2	1	X
25. スパに行く	3	2	1	X
26. 遊園地に行く	3	2	1	X
27. ビーチに行く	3	2	1	X

デートのアイデアチェックリスト

月ごとのデートのアイデア

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

28. スポーツイベントに行く	3	2	1X	
29. オペラに行く	3	2	1X	
30. バレエを見に行く	3	2	1X	
31. 劇場に行く	3	2	1X	
32. コメディクラブ	3	2	1X	
33. ボート	3	2	1X	
34. バッティングセン	3	2	1X	
35. ミニ	3	2	1X	
36. ゴルフをする	3	2	1X	
37. 写真撮影のためにカメラマン	3	2	1X	
38. スポーツ大会に申し込んで一緒にトレーニング	3	2	1X	
39. 自分の町で開催される観光イベントに行ってみよう	3	2	1X	
40. ウォーターパークに行く	3	2	1X	
41. ダンスに出かける	3	2	1X	
42. 電車に乗る	3	2	1X	
43. フェスティバルに行く	3	2	1X	
44. 野生動物保護区に行く	3	2	1X	
45. 動物園に行く	3	2	1X	
46. 「脱出ゲーム」に行ってみる	3	2	1X	
47. 水族館に行く	3	2	1X	
48. ク	3	2	1X	
イズナイト 一緒	3	2	1X	
49. にタトゥーを入れる	3	2	1 X	
50. 誓いを個人的に、または公に再確認する	3	2	1X	
51. ドライブインシアター	3	2	1X	
52. 初めてキスをした場所に戻ってみて	3	2	1 X	
53. 果樹園に行き、自分で果物や野菜を摘みまし	3	2	1X	
よう。				

デートのアイデアチェックリスト

月ごとのデートのアイデア

54. 地元のスポーツリーグに参加する (例: バレーボール、アルティメットフリスビー)	3	2	1 X
55. ワインの試飲会に行く	3	2	1 X
56. 地ビール醸造所に行く 57. 占い師の鑑定を受ける	3	2	1 X
58. チョコレート工場の見学をする	3	2	1 X
59. シュノーケリングをする	3	2	1 X
60. オープンマイクナイトに行く	3	2	1 X
61. _____	3	2	1 X
62. _____	3	2	1 X

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

やりたいことリストのアイデア

1. スカイダイビングをする	3	2	1	X
2. スキューバダイビングをする	3	2	1	X
3. 熱気球に乗る	3	2	1	X
4. バンジージャンプをする	3	2	1	X
5. エベレストに登る	3	2	1	X
6. レーシングカーを運転する	3	2	1	X
7. 国立熱帯雨林を訪れる	3	2	1	X
8. 国立公園に行く	3	2	1	X
9. 象の保護区に行く	3	2	1	X
10. オリンピックに行く	3	2	1	X
11. スーパーボウルに行く	3	2	1	X
12. テレビ番組のスタジオ観客になる	3	2	1 X	
13. ヨーロッパへ行く	3	2	1 X	
14. オーストラリアへ行く	3	2	1	X
15. 中東へ行く	3	2	1	X

デートのアイデアチェックリスト

やりたいことリストのアイデア

16. アフリカへ行く	3	2	1X	_____
17. アジアへ行く	3	2	1X	_____
18. 北アメリカへ行く	3	2	1X	_____
19. 南米へ行く	3	2	1X	_____
20. 自分の大陸内の新しい地域へ行ってみる	3	2	1X	_____
21. _____	3	2	1X	_____
22. _____	3	2	1X	_____

総合得点

(空白のままにしてください)
ステップ2)

会話のきっかけ

1. 相手の1週間について、自由な発想で質問して みましょう。	3	2	1X	_____
2. お互いの尊敬する点を少なくとも5つ話し合ってください。	3	2	1X	_____
3. お互いが人生にいてくれて幸運だと思う理由を、少なく とも5つ話し合ってください。	3	2	1X	_____
4. お互いの将来の人生目標、希望、夢について質問し合う。	3	2	1X	_____
5. あなたが知らない新しいことを5つ共有してください お互い。	3	2	1X	_____
6. すでに祝っている祝日に、ロマンチックな要素を加え る方法を考えてみましょう。	3	2	1X	_____
7. 住宅改修プロジェクトについてアイデアを出し合う。	3	2	1X	_____
8. やりたいことリストの項目を見直して、アイデアを出し合う もっとアイデアを。	3	2	1X	_____
9. 初めて出会った日のことを思い出してみましょう。	3	2	1	X _____
10. あなたが最も誇りに思っていることを3つ教えてください。	3	2	1	X _____
11. _____	3	2	1X	_____
12. _____	3	2	1X	_____

シルバーシュタイン仕分けシステム

ステップ2 : コラボレーション

さあ、ここからが楽しいところです。チェックリストを持って一緒に座り、回答を比較してみましょう。これは、お互いをより深く理解し、以下の協力戦略を用いて妥協するスキルを磨く絶好の機会です。

チェックリストの説明

お互いが情熱を傾けられるデートプランを見つけるための手順：

1. もう一度集まって、項目ごとに回答を比較してみましょう。このステップを楽しんで、アイデアに対する感想や追加事項について話し合い、メモを取ってください。
2. 得点を合計し、「合計得点」欄にその合計を記入してください。
3. 最も得点の高い項目を丸で囲みなさい。

日付アイデア分類ツールの説明書

丸で囲んだ各項目を、3つのボックスのうち1つを選択して、日付アイデア分類表に分類してください。

- ▶ 毎週のデートアイデア : これらはほとんどお金をかけずにできるもので、人間関係の幸福度を高めるための最も手取り早く簡単な方法です。
- ▶ 月ごとのデートアイデア : これらの項目は実現可能ですが、計画とリソースが必要です。これらの項目は、年間1〜12回実施できます。
- ▶ バケットリスト : これは、大きな夢を描き、死ぬ前に二人で何をしたいかを見つけるための招待状です。

* 会話のきっかけは後で保存しておきましょう

注 : 状況は人それぞれ異なるため、必要に応じてカテゴリを調整してください。
例えば、カップルによっては月に一度ではなく毎週外食に出かけるかもしれませんし、すでに毎月スカイダイビングを習慣にしているカップルもいるかもしれません。

シルバーシュタイン・ソーティング・システムは、私の素晴らしい夫であるマイケル・シルバーシュタイン博士によって考案された、実績のある方法（サンプルサイズ4、数え切れないほどの再現性）です。元々はペットの名前を決めるためのツールとして設計されましたが、その後、家族で見る映画や日曜の午後のアクティビティを選ぶなどにも応用され、最終的にはデートの計画ツールとして完成しました。

デートのアイデア整理ツール



毎週の日程

— 月ごとの日付 —

— やりたいことリスト —

52 日付オーガナイザー

ステップ3 :実装

さあ、これらの素晴らしいアイデアを実際に実現させましょう！以下の52日間カレンダーを使って、これらのアイデアをいつ、どのように実現させるかを計画してください。始める前に、他のカレンダーと照らし合わせて、重複予約を防ぎましょう。

説明書：

1. まずは映画の公開日や季節のイベントなど、日付が関係する項目から始め、次に月ごとの日付、週ごとの日付、会話のきっかけとなる話題へと進めていきましょう。お気に入りの項目は何度でも繰り返して構いません。
2. 選択したアクティビティの日付を選択し、日付アイデアの該当するボックスを探してください。
ソーター（下記の例を参照）
3. デート当日までに済ませておくべきこと、例えば予約、チケットの購入、子供やペットの世話の手配などについて話し合ってください。
4. 各行動項目について、誰が責任者であるかを明記して、フォームの残りの部分を記入してください。
5. 最大限の効果を得るには、議論を促すすべてのアクティビティが掲載されているページ[参照ページ]から会話のきっかけとなるものを選んでください。

例：

第1週の日付： 01-13

活動：	ランチに出かけよう	会話：	私たちが誇りに思う3つのこと
やることリスト：	予約する	イニシャル：	LS
やることリスト：	スケジュール バックキー	イニシャル：	MS

52 日付オーガナイザー

1月

第1週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

2月

第1週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

行進

第1週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

4月

第1週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

5月

第1週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

6月

第1週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

7月

第1週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

8月

第1週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____

会話： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

やることリスト： _____

イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

9月

第1週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

10月

第1週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

11月

第1週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____ 会話： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

やることリスト： _____ イニシャル： _____

52 日付オーガナイザー

12月

第1週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第2週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第3週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____

第4週の日付： _____

活動： _____	会話： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____
やることリスト： _____	イニシャル： _____



おめでとう

おめでとうございます！これで1年間、毎週デートの予定ができました。これから楽しい時間を共有し、新しい思い出を作っていくのを楽しみにしてください。

幸せで健全な関係を優先しているのは素晴らしいですね！

著者略歴：

ローラ・シルバースタイン（LCSW）は、28年以上にわたりカップルの絆を深め、幸せを見つけるお手伝いをしてきた、認定カップルセラピストです。彼女はコミュニケーションスキルのトレーニングを専門としており、特に妥協と共同意思決定に情熱を注いでいます。

参考文献：

このワークブックの推奨事項は、[ゴットマン研究所](#)の研究に基づき、何千組ものカップルが問題を解決し、共に意思決定を行い、人生にさらなる喜びを見出すのに役立ってきた戦略を組み合わせたものです。

シルバースタイン氏は[ゴットマン式カップルセラピー](#)の認定資格を持ち、同メソッドの研究チームにも積極的に貢献している。

