

The image shows three SOARIS Art Books resting on a wooden table. The books are arranged diagonally: a silver book in the bottom left, a red book in the top middle, and a blue book in the top right. Each book has the 'SOARIS' logo and a small graphic on its cover. The scene is lit with soft, natural light, creating a warm and artistic atmosphere.

感情で、未来をデザインする。

忙しい日常から、愛おしい「わたし時間」へ。
SOARISが贈る、新しい時間の紡ぎ方。

時間を、 ファッションのように 着こなす。

感情で未来を創るアートブック
SOARIS



忙しさに流される日々から、私らしさを取り戻す「感性の旅」へ。
これは予定を管理する道具ではなく、あなたの人生を美しく彩るためのパートナーです。

SOARISの由来

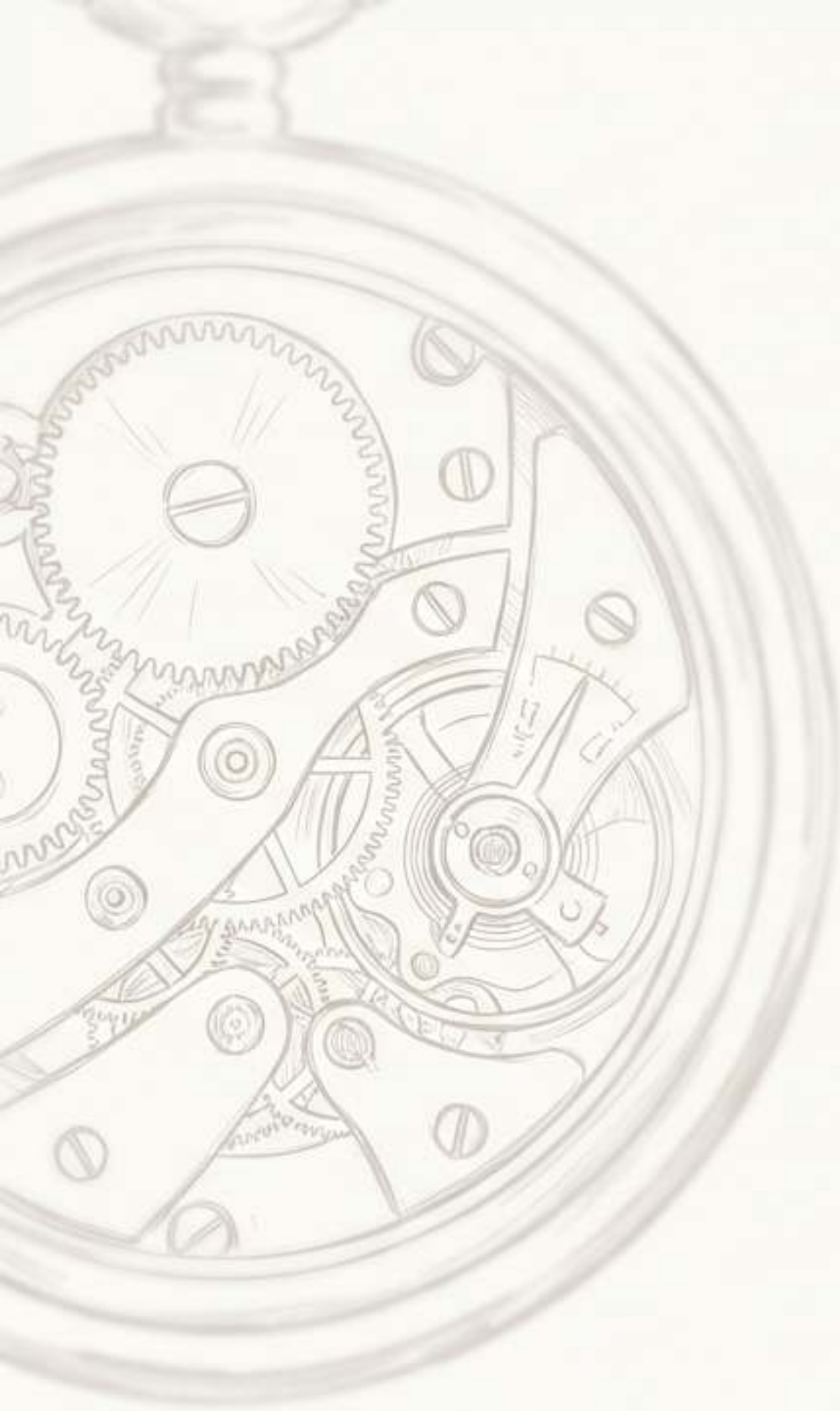
SOAR（舞い上がる） × BLISS（至福）

SOARISは、「感情と時間に翼を与える」
ために生まれました。

「～ねばならない」という重圧から心を解放し、
鳥が空を舞うように自由な視点で未来を描く。

持つだけで心が上向きになる、
そんな「感性の解放区」としての手帳です。





「予定」に追われる毎日から、「私」を取り戻す時間へ。

日々、流れるように過ぎていく時間。「やらなければならないこと」で手帳が埋まっていますか？

SOARIS（ソアリス）は、そんな忙しい現代の女性に贈る、感情と時間を味方につけるための新しいパートナーです。

自分の感情を置き去りにしない。これは、あなた自身を慈しむための「静かな装備」です。



なぜ、楽しい時間は一瞬で
過ぎ去るのでしょうか？

「楽しい時間はあっという間」
「辛い時間は永遠のように長い」
あなたもそんな経験はありませんか？

物理的な時間は平等でも、
私たちの心が感じる「感情時間」は伸び縮みします。

SOARISは、その「感情の伸縮」を味方につけるための、
静かな装備です。



【クロノス時間】

時計が刻む、物理的な時間。
過去から未来へ
一定に流れる
「管理する時間」。

【カイロス時間】

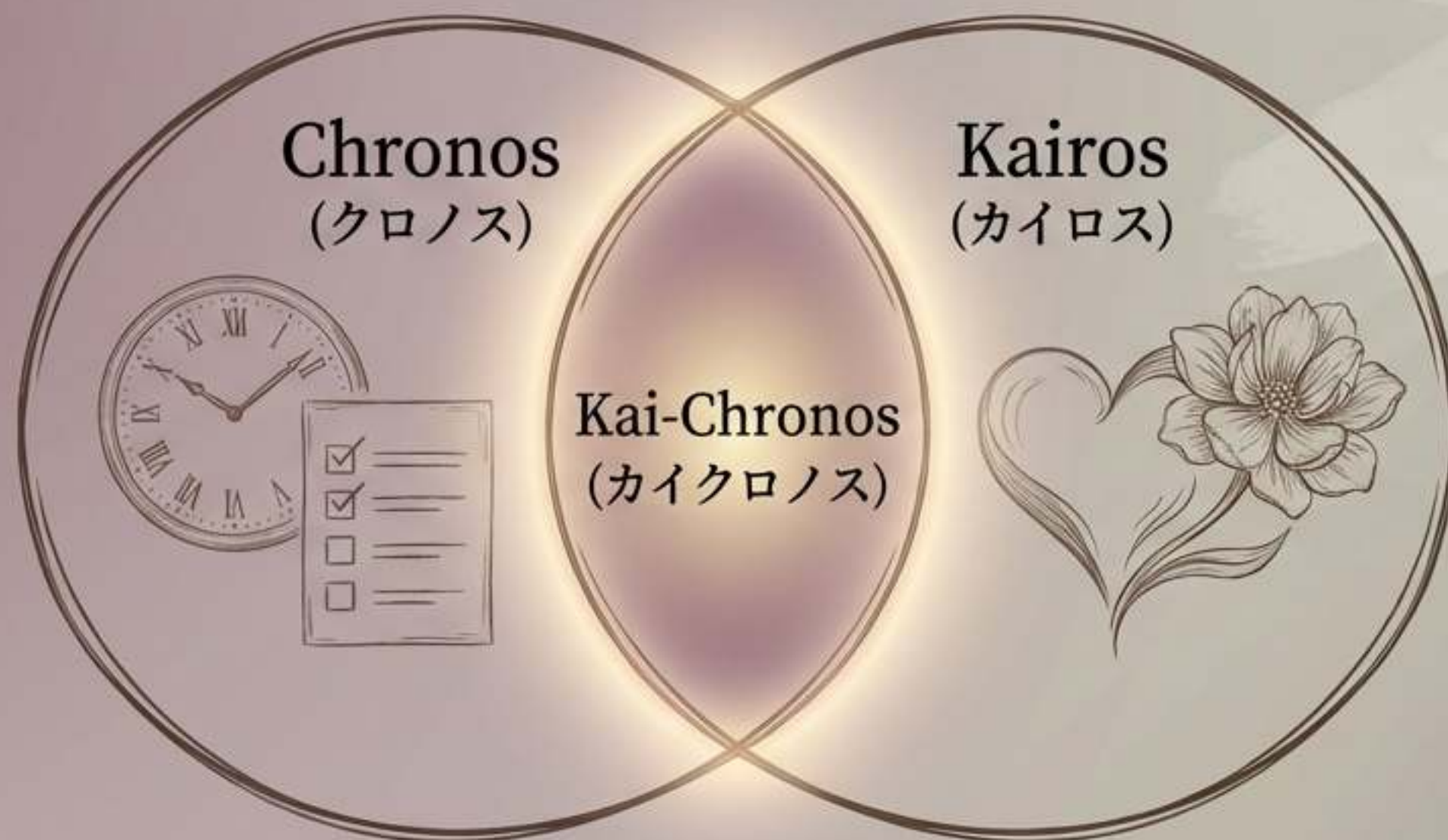
心を感じる、主観的な時間。
楽しければ一瞬に感じ、
つらければ長く感じる
「伸び縮みする時間」。



カイクロノス
時間

SOARISが目指すのは、この2つを調和させた「カイクロノス時間」。
効率だけでなく、心の満足度（ごきげん度）を優先して時間をデザインする新しいメソッドです。

「クロノス」と「カイロス」。2つの時間を統合する。



Chronos: 時計が刻む、物理的な時間。予定、タスク、締め切り。

Kairos: 心が感じる、主観的な時間。ときめき、没頭、至福。

この2つを調和させた「カイクロノス時間」こそが、あなたの人生を豊かに彩ります。

SOARISは、単なるスケジュール管理を超えて、
感情の温度で時間を整えるためのツールなのです。

半年ごとに、新しい自分に着替える

軽やかな6ヶ月分冊スタイル

ファッションを季節ごとに変えるように、手帳も半年ごとに新調する。

- 持ち運びが苦にならない軽さと薄さ。
- 半年で気持ちをリセット。「いつからでも始められる」日付フリー仕様で、書き損じや空白期間への罪悪感も手放せます。





SOARISが担う、3つの役割

1 創造の道具 (Tool of Creation)

書くことで、夢と感情を可視化する。
頭の中のノイズを出し、本当の願いに気づく場所。

2 使命のアイコン (Icon of Mission)

持つことで、自分らしさを思い出す。
忙しい時でも、この手帳を見るだけで「本来の自分」に
立ち返るアンカー（碇）となる。

3 感情のファッション (Fashion of Emotion)

気分に合わせてコーディネートする。
機能性だけでなく、美意識を満たすアクセサリーとして。

半年ごとに着替える、あなたの「エネルギー」。

今のあなたの心は、どの色を求めていますか？

TIMELESS RED

(情熱・想像)

夢を照らす内なる火種。

何かを始めたい、
エネルギーを高めたい時へ。

SILENT BLUE

(静寂・知性)

深い思考と内観の海。

自分と静かに対話したい、
落ち着きを取り戻したい時へ。

LUMINOUS SILVER

(変容・洗練)

月光から創造性を得る。

新しい自分へと生まれ変わりたい、
ステージを変えたい時へ。

願いを込めて、「3色の時間」をまとう



Timeless Red (タイムレスレッド)

テーマ：情熱・想像・衝動

「夢を照らす、内なる火種」。新しい挑戦や、エネルギーを外へ放ちたい半年間に。



Silent Blue (サイレントブルー)

テーマ：静けさ・知性・対話

「深い思考と内観の海」。自分自身と静かに対話し、思考を深めたい半年間に。



Luminous Silver (ルミナスシルバー)

テーマ：輝き・洗練・変容

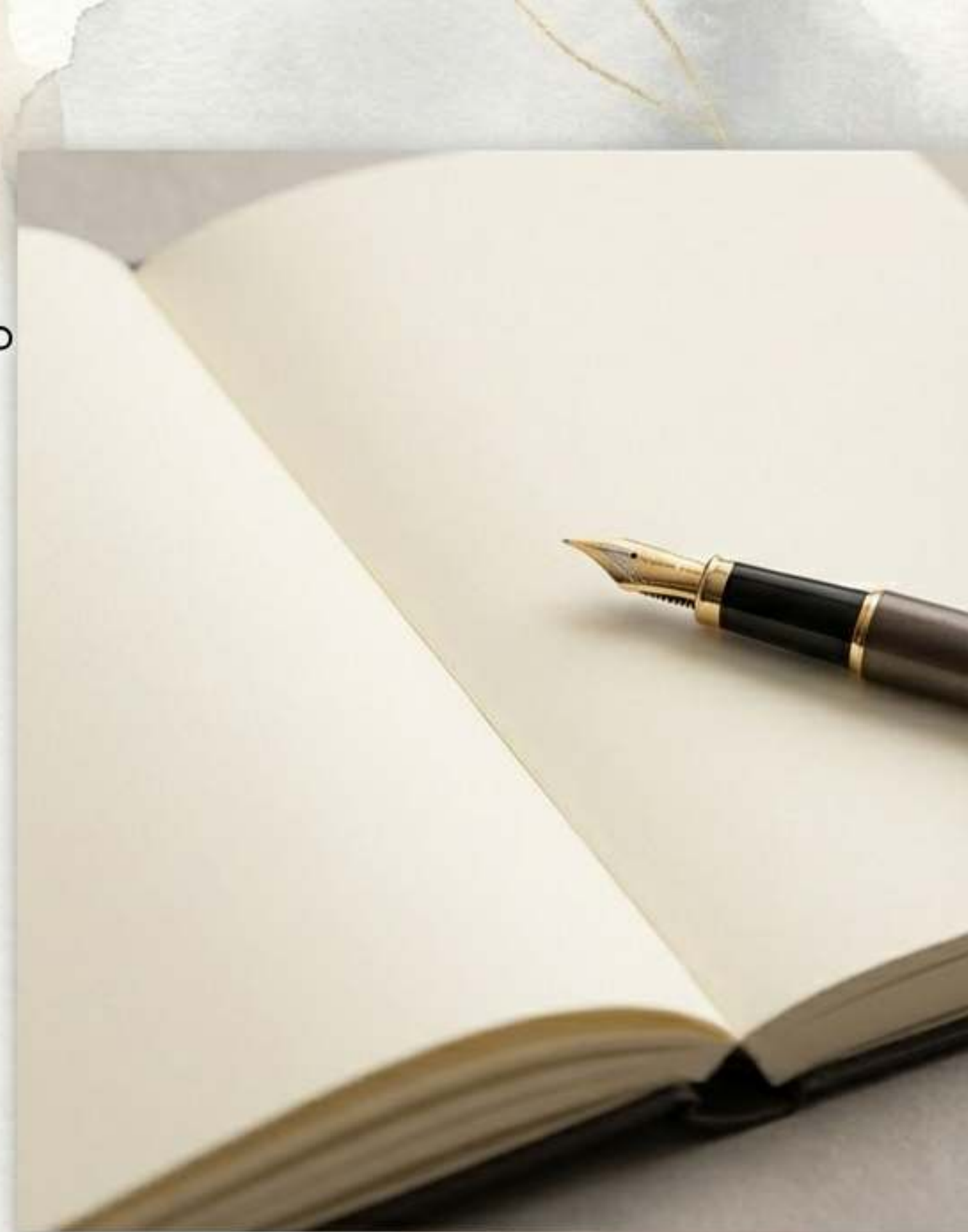
「月光から創造性を得る」。洗練された自分へと生まれ変わりたい、変容の半年間に。

100ページの余白は、あなたの「聖域」。 Blanc Journal（ブランク・ジャーナル）

SOARISには、約100ページもの自由な余白があります。
ここにはルールはありません。

「綺麗に書かなくていい」。それが唯一のルールです。
落書きでも、メモでも、シールを貼るだけでも。

この余白は、あなたの思考のノイズを吐き出し、
純粹な願いをすくい上げるための「白い海」です。



Blanc Journal：余白は、自由の翼

「最初の1ページを汚すのが怖い」？

そんな時は、あえて最初のページにシールを貼ったり、色を塗ったりしてみましょう。



- ペンの書き心地を楽しむ：
上質な紙の感触を味わうための落書き。



- 脳内デトックス：
感情をそのまま書きなぐる。



- 未来のスクラップ：
欲しいものの写真を貼る。

ここにはルールはありません。あなたの感性と未来をつなぐ、最も自由なキャンパスです。

感性を邪魔しない、自由な設計



Feature 1

いつからでも始められる 「日付フリー」

思い立ったその日が、あなたの新しい物語の始まりです。空白の期間があっても気にしない。あなたのリズムで綴れます。

Feature 2

ストレスフリーな 「180度開閉」

思考を止めないために、手で押さえずともパタンと開く製本を採用。

Feature 3

持ち運びやすい 「A5サイズ」

カフェでも、ベッドサイドでも。思考の旅に連れ出しやすいサイズ感です。

Monthly Journal：月のテーマを決める



1 テーマ設定

その月の目標ではなく「テーマ」を決めます
(例：「好奇心のある旅をする」)。

2 感情のカラーリング

仕事、プライベート、ワクワクすること。
予定の種類ごとにペン色を変えることで、
一目でライフバランスがわかります。

3 月末の自分会議

月の終わりには、自分とデートする時間を予約。
「今月はどうだった？」と振り返り、
次月のテーマを決める儀式を行います。

Monthly Journal Sample

Monthly Journal

月のテーマを書きましょう!!

2026 7 月

GOAL OF THIS MONTH

自分の心が喜び、好奇心のある旅をする!

例: 未来設計の中でトピックを色を変えて書く

神社参拝

本のネタ探し
図書館調査

5年未来会議
My Birthday

母のB.D

カード
リーディング

B・J DAY

公園で未来会議

フラワー
レッスン

影

B・J DAY

12月の
旅行検討

打ち合わせ

宮古島旅行

特に必要と思うトピック3つを書く

イベントの準備メモ

MONTHLY SCHEDULE

母のB.Dプレゼント
買う

出版本のネタ探し

出版パーティ

ありがとうDAY

ランチ会の場所を
探す

公園で下半期の
計画作り

ネイルサロン
ヘアサロン

ご褒美DAY

ネイルとヘアは
来月のイベントを
考えて決める

SAX lesson

アート感性DAY

SAX新曲

7月のテーマの
ふり返し

未来設計で
必要なチェック

ACTION

- ☐ 宮古島の旅行の計画を再チェックする (7/13~19)
- ☐ 図書館でHPの参考になる資料を探す
- ☐ 9月のイベント招待の友人リストまとめ (7/24まで)

Monthly Page: 感情を俯瞰（ふかん）する

その月のテーマを決める

予定を書き込む前に、その月をどんな気分で過ごしたいか、「テーマ」を言葉にしてみましょう。

感情のバイオリズムを色で視る

1日の終わりに、その日の気分を色ペンでマークします。（例：赤＝ワクワク、青＝穏やか、グレー＝お疲れ気味）。手帳を見返すことで、自分の心の波やリズムを知ることができます。



Weekly Journal：ごきげん指数を測る



1 3つのトピック

長い日記は不要です。その日のハイライトやメインイベントを3つだけ書き出します。

2 ごきげん指数

1日の終わりに、自分の気分を10点満点で採点。「なぜ今日は楽しかったのか?」「なぜ疲れたのか?」感情の現在地を知るバロメーターです。

3 Action & Result

行動とその結果をシンプルに記録。小さな「できたこと」の積み重ねが自己肯定感を育みます。

Weekly Journal Sample

Weekly Journal

一週間のテーマを書きましょう!!

手帳の使い方例

2026 7月 イベントWeek 体調に気を配りのりこえる!!

6月 MON	7月 TUE	8月 WED	9月 THU	10月 FRI	11月 SAT	12月 SUN
Home	出張(大阪)	出張(大阪)	出張(大阪)	Home	イベント	OFF!
朝活	瞑想	散歩	散歩	朝活	瞑想	offデー
Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast	オーディブル	好きなことをする
メールチェック		メールチェック	メールチェック	メールチェック		
打ち合わせ	移動	セミナー	大阪観光		イベント横決	ネイルサロン
セッション×3名	ショールーム(回り)	懇親会		新講座のLP作成		Lunch
Stand FM		Stand FM			サックス練習	
Dinner	Dinner会食	Dinner		Dinner	懇親会	
読書		オーディブル	Dinner	読書		
わくわくした 7/10	未知の世界 8/10	ひと呼吸 5/10	人との出会い 9/10	少しづつかれた 7/10	ドキドキ 9/10	いやされた 10/10

★CHECK★

- ☐ イベント用下準備
- ☐ 大阪トレーニング準備
- ☐ プレゼント購入

★ToDoList★

- ☐ 交通の確認
- ☐ スタッフミーティング
- ☐ LPデザイン集め
- ☐ ネイル精決め

ごきげん指数を10段階でかいてみる

1日の気分をひと言でかいてみる

3つのトピックを書く

アクションに対しての結果を書く

大まかなトピックを記入

チェックしたらよいものを書く

忘れないように

予定ではなく、「感情」をログする。 ウィークリーページの新しい使い方

1日の終わりに、その日の出来事が自分にとって
どんな時間だったか、色でマーキングしてみましょう。

色を塗るだけで、あなたの時間の「温度」が見えてきます。

「来週はもっとピンクを増やそう」。

そんな風に、直感的に未来を調整できるようになります。



Weekly Page: 論理と感性のバランスを整える

左側 (Left) : クロノス時間 (ToDo・予定)
スケジュールやタスクを管理するスペース。



右側 (Right) : カイロス時間 (ToFeel・余白)
自由な記述スペース。



右側のページには「やらなければならないこと」ではなく、「心が動いたこと」
「今日一番のハイライト」「美味しい紅茶の感想」などを書き留めます。
左脳（タスク）と右脳（感情）を並べて見ることで、心のバランスが整います。

Recipe 01: 私だけの「ごきげんスイッチ」リスト

心の応急処方箋を作る

心が疲れたとき、5分以内で自分を「ごきげん (Bliss)」
に戻せる行動をリストアップしておきます。

- ☐ お気に入りのアロマを嗅ぐ
- ☐ 窓を開けて空を見上げる
- ☐ 推しの動画を1本見る
- ☐ 丁寧にハンドクリームを塗る

このページを開けば大丈夫、という安心感をいつでも手元に。



Recipe 02: 朝と夜の小さな儀式



【朝】今日の「感情」を予約する

「今日はどんな気分で過ごしたい？」と自分に問いかけ、漢字一文字や色で書いてみる。（例：「穏」「赤」）



【夜】クロノスとカイロスの答え合わせ

1日を振り返り、タスク（クロノス）に追われるだけでなく、心満たされる時間（カイロス）があったかを確認します。
「今日の美しい瞬間」を一行だけ書くのもおすすめです。



「ある」ものに目を向ける、感謝の儀式。

朝、感謝できることを10個書き出す。

夜、今日あった最高の出来事をひとつ書く。

SOARISは、万年筆のインクも美しく受け止める
上質な紙を使用しています。

「書く心地よさ」そのものを味わいながら、
日々の小さな幸せを記録していく。
それは、あなたの人生を肯定する優しい時間になります。



Recipe 03: 未来を先取りする「未来脚本」



まだ来ていない「理想の週末」や「半年後の自分」について、
あたかも実現したかのように過去形で書いてみます。



「今週末は、海辺のカフェで最高
に美味しいコーヒーを飲んで、
新しいアイデアが湧いてきた。
とてもリラックスできた！」

書くことで脳は未来を認識し、その現実を探し始めます。
SOARISは、未来の記憶を作る場所でもあります。



SOARISのある1日



Morning (朝の儀式)

今日の気分をひとこと書き、
テーマカラーを決める。
「今日は穏やかに過ごそう
(Blue)」と意図するだけで、
1日の質が変わります。



Daytime (カイロス採集)

ふと思いついたアイデアや、
心が動いた瞬間をBlanc
Journalにメモ。
感情の鮮度が落ちないうちに
書き留めます。



Night (夜の振り返り)

5分間だけ手帳を開く。
「今日はクロノス（義務）と
カイロス（喜び）のバランスはど
うだった？」と問いかけ、ごきげん
指数を記入して一日を閉じます。

月に一度、自分と会議する。

Monthly Review

月末には、少し立ち止まって自分に問いかけてみましょう。

Q. 今月、心が一番震えた（カイロスを感じた）瞬間はいつでしたか？

Q. 逆に来月、減らしたい時間がありますか？

Q. 来月のテーマカラーは何色にしますか？

忙しさに流されないために、自分自身の舵取りをする時間です。



本来の「わたし」に戻る場所として

忙しい日常で、自分らしさを保ちたいと
願うすべての人へ

- 自分の内側と静かに対話したいとき
- 人生の新しいステージへ向かうとき
- デジタルから離れて、思考を深めたいとき



SOARISは、あなたの感性に寄り添う「静かな装備」です。

こんなあなたにおすすめします



- ☑ 忙しい毎日の中で、「自分と向き合う静かな時間」を確保したい方。
- ☑ 美しい文具や、手触りの良いものに囲まれて暮らしたい方。
- ☑ 夢や感情を文字にすることで、思考を整理したい方。
- ☑ 「完璧なスケジュール管理」よりも、「心地よい時間の流れ」を大切にしたい方。



未来は管理するものではなく、創るもの。

ページを開けば、そこはあなただけのサンクチュアリ。感情という羅針盤を持って、
自由な未来の物語を書き始めましょう。SOARISは、あなたの「感性の旅」を静かに見守り続けます。

日常を刻む手帳から、 未来を創る手帳へ。

SOARISの語源は、Soar (舞い上がる) + Bliss (至福)。
感情と時間に翼を与え、あなたの感性を解き放つ
「Art Book」です。

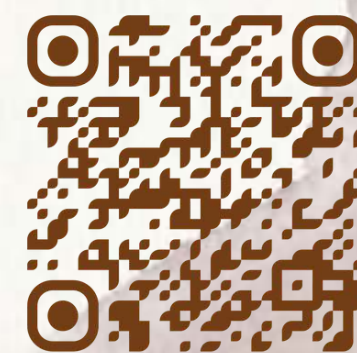
さあ、ペンを執りましょう。
あなたの内側にある、まだ知らない物語を綴るために。





SOARIS ArtBook

あなたの物語が、ここから始まります。



Libra Creation