

2026 年「100 の棚卸し」完全版

以下は、丙午(2026 年)を迎えるにあたり、個人・組織・社会の各領域で必要となる“棚卸し”の 100 項目である。目的は恐れではなく、識別である。燃やす／残す／守る／更新するの 4 象限で、自身の立ち位置を明確にするための設計図とする。

【個人：生活・身体・感情】

1. 感情監査の実施(最近の 3 ヶ月)
 2. 睡眠の質の把握(入眠・中途覚醒・起床時の感覚)
 3. 食生活の負荷と可燃性(糖質・油脂・アルコール)
 4. 運動習慣の定着率と現実的改善案
 5. 年齢ごとの身体変化(代謝・筋力・回復力)の再認識
 6. 医療受診の先延ばしリストの洗い出し
 7. 災害時の個人行動計画
 8. 金銭に対する感情(恐怖・欲求・拒絶)の特定
 9. SNS 利用時間と情緒波形の相関確認
 10. 趣味・余暇の目的(逃避／回復／創造)の自覚
 11. 家庭内の役割期待の言語化
 12. 親族関係の心理的距離感調整
 13. 「罪悪感」由来の行動の棚卸し
 14. 「義務」由来の行動の棚卸し
 15. 自己肯定と他者評価の比率
 16. 過去の挫折経験の再定義
 17. 過去の成功体験の更新可否
 18. 必要な「別れ」の予兆
 19. 自己表現と承認欲求の境界線
 20. 依存対象(人・物・環境・情報)の可視化
-

【個人：キャリア・技能・学習】

21. 現職の役割定義を自分の言葉で書く
22. 自身の職務の「社会的接続点」の把握
23. 認知負荷の発生源の可視化
24. 業務における「摩耗ポイント」の特定

25. 未来不要スキルの除却リスト作成
 26. 未来必要スキルの仮説リスト
 27. キャリアの複線化候補(副業・転職・内部異動)
 28. 自己投資予算の心理的上限の見直し
 29. 書籍・講座の選別基準を持つ
 30. AI 利用頻度と目的の精査
 31. 英語(他言語)学習の再定義
 32. 上司・部下・同僚との関係性の棚卸し
 33. 戦略的人間関係(Mentor／Ally／Partner)の設計
 34. キャリアの出口戦略(終了条件)の仮設定
 35. 社内における「代替不可能性」領域の特定
 36. 仕事の“意味”の再言語化
 37. 業務改善の“やらないこと”リスト
 38. 健康とキャリアの因果線の引き直し
 39. モチベーションの源泉の精査
 40. 組織文化との適合度の再計測
-

【組織・経営・事業】

41. 依存先の複線化(顧客・調達・金融)
42. 事業継続計画(BCP)の可動性評価
43. サプライチェーンの地政学的リスク評価
44. 経営理念と言語化の整合性評価
45. KPI／KGI の賞味期限確認
46. 捨てる製品／サービスの候補抽出
47. 新規事業の“社会的正当性”評価
48. 資本政策の見直し(依存度と余力)
49. 役員構成と意思決定速度の棚卸し
50. 組織階層の再設計可能性
51. 権限委譲の滞留ポイント
52. PDCA の形骸化領域の抽出
53. 外部監査・評価の導入余地
54. ESG と実態の乖離点
55. 法務・コンプラの更新頻度
56. 顧客満足度の“原因別”分析
57. 価格改定の言語化準備
58. ブランドの“機能外期待”の管理
59. 従来手法の固定観念の棚卸し

【組織：人材・心理的安全性】

61. 離職予兆の察知制度
 62. 社員の心理的温度測定フロー
 63. 上司の“感情代行”が起きている箇所
 64. ハラスメント未然検知の言語設計
 65. 社員の役割期待の明文化
 66. 労働負荷と創造的余白の比率調整
 67. コンフリクトマネジメントの設計
 68. ピアサポート制度の有無
 69. 人事評価の「説明可能性」診断
 70. 人材育成の“受益者”確認(企業／個人)
 71. アウトプット評価とプロセス評価の比率
 72. 心理的安全性の責任所在
 73. 副業・複線化支援のポリシー
 74. リモートワークの孤立リスク管理
 75. 感情労働の予算化
 76. 社内コミュニケーションの“沈黙分析”
 77. ミドルマネジメントの火災点把握
 78. キャリアの出口支援制度
 79. 役割の“空席”と“過密”の可視化
 80. 組織内の“許されない言語”の特定
-

【国家・社会：生活圏と自分の接続】

81. 税金の仕組みと自治体の予算の理解
82. インフラ老朽化と自宅生活圏の脆弱点
83. 医療の地域格差と自分のアクセス性
84. 教育現場の現状把握(子どもがいなくても)
85. 災害時の行政支援の限界ライン
86. 防衛政策と生活圏の接点
87. 電力供給不安定化への備蓄
88. AI 規制と自分の職能の関係

89. 選挙制度と自分の一票の影響範囲
90. デマ・フェイクニュースへの耐性訓練
91. 国際情勢(台湾海峡・米中・EU)の生活影響
92. 物価上昇と給与上昇の非対称性認識
93. 生活必需品の代替可能性
94. 多文化労働者との共存設計
95. 地域コミュニティの“消失点”把握
96. 近隣との相互扶助可能性
97. 家族制度の変容と支援制度
98. 老後資金の前提の見直し
99. 住宅・居住の柔軟性
100. 自分が社会に“説明できる言葉”の確保(最重要)