

【売上と行動の“波”見える化シート】

STEP1 | 過去 3～6 ヶ月の売上と活動をふりかえる

月	売上（目安）	主な活動内容	発信頻度	感情・状態（例：忙しい・やる気低下など）
○月		例：イベント開催、LINE 配信、ブログ週 2	毎日投稿	好調、充実していた
○月		例：何もできなかった、家族の事情で停止	投稿ゼロ	焦り、不安が強かった

※収入がない月でも OK。「何をしたか・しなかったか」を書き出してみましょう。

STEP2 | パターンを見つける

- 売上が上がった月に共通していた行動は？
- 売上が落ちた月に欠けていたことは？
- 自分にとって「力が出やすい時期」「止まりやすい時期」は？
- 発信と売上は連動しているか？
- 気持ちや生活状況がどう影響していたか？

STEP3 | わたしの“売上の波”の傾向まとめ

- 売上が上がりやすい行動は：_____
- 売上が下がりやすい時期・要因は：_____
- 今後、意識したいこと・整えたい習慣は：_____

STEP4 | “安定のための小さな一歩”を書いてみる

- 「今月はこれだけやる！」と決める行動：_____
- 「発信・集客の型」を試す小さなステップ：_____