

第3回

ゼロ秒思考 メモ書き 100枚

チャレンジ！

日時:2022-7-9(土) 14:00-17:00 ※途中入退室自由

開催:zoomにて無料♪ #enjoyゼロ秒思考

主催:



スケジュール

時間			アジェンダ
14 : 00	～	14 : 10	はじめの挨拶、ルール説明
14 : 10	～	14 : 35	25枚 1セット目
14 : 35	～	14 : 40	休憩（ブレイクアウトルームの説明）
14 : 40	～	14 : 50	ブレイクアウトルーム
14 : 50	～	15 : 15	25枚 2セット目
15 : 15	～	15 : 20	休憩（告知）
15 : 20	～	15 : 30	ブレイクアウトルーム
15 : 30	～	15 : 55	25枚 3セット目
15 : 55	～	16 : 00	休憩（告知）
16 : 00	～	16 : 10	ブレイクアウトルーム
16 : 10	～	16 : 35	25枚 セット目
16 : 35	～	16 : 40	休憩（告知）
16 : 40	～	16 : 50	全体共有・感想会
16 : 50	～	17 : 00	最後の挨拶

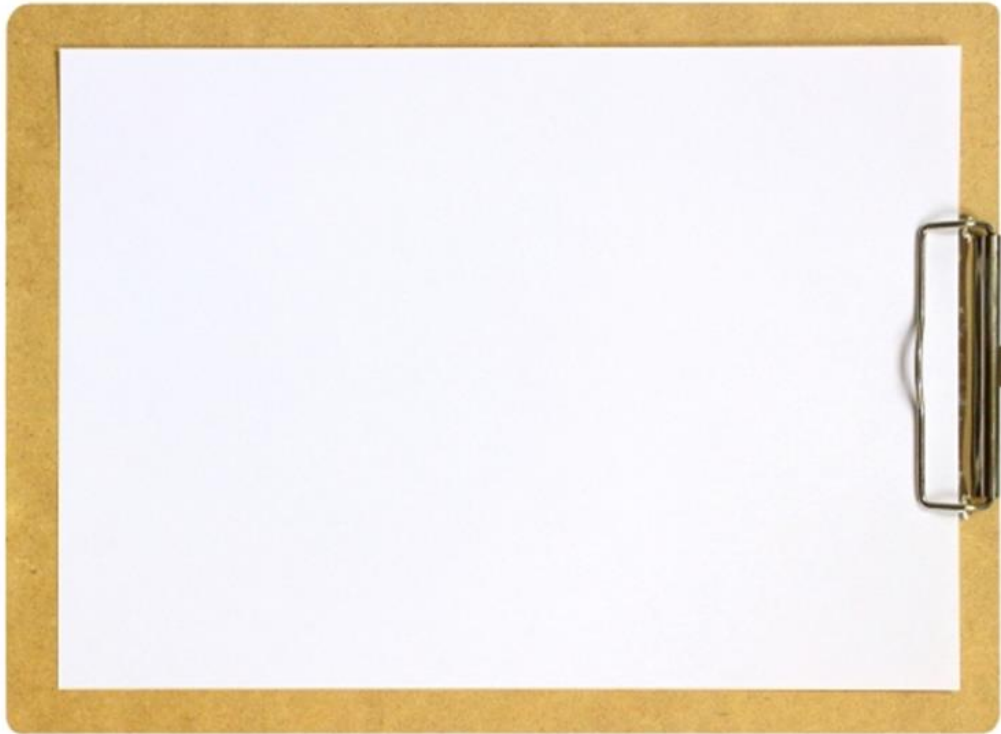
挑
戦

基本ルール

- ・メモ書きのテーマは事前配布しています→前もって印刷か転記することをお勧めします。
- ・25枚連続でメモ書き（1枚1分）×4セットを行います。
- ・1セット完了後に3-4名1組のでのシェアタイムを行います。
- ・聞き専を希望の方はzoomの名前を「聞き専★名前」（例：聞き専★モトコレ）としてください。
- ・タイマーは運営から指示します（ルーチンタイマーを使用します）
- ・与えられたテーマがピンとこない場合は、自由テーマでも構いません。
- ・100枚書けなくても全然OKです！自分のペースで取り組みましょう。
- ・zoomへの入退室は自由です。

使用するもの

① A4用紙 100枚



② ペン（書きやすいものを）



基本フォーム

A4用紙横置きに1分以内に書きましょう

タイトル（書きたいテーマ）

2022-7-9

タイトルとわかるように下線を引く

今日の日付

- 内容〇〇〇を書く
- 好きなように書く
- 正直に思うままに書く
- とにかく書く（考えない）
- できるだけ文章にする（15-30字くらい）

メモ書き_1セット目

1-5 : 幸せ（みどりさん）

6-10 : 自信（モトコレさん）

1	001	どんな時に幸せを感じる？
2	002	どんな人が幸せそう？
3	003	どうなったらより幸せ？
4	004	自分の幸福度は何%？それはなぜ？
5	005	幸福度を高めるためには？
6	006	どうすれば自信を持てるようになるのか？
7	007	どういう時、自信が持てないのか？
8	008	いつも自信を持っている人はだれか？ どうして持てるのか？
9	009	自信を持っている人は周りにどのような影響をあたえるか？
10	010	自信を持つ、というのはどういうことなのか？

11-15:嫉妬／16-20:旅（さなえさん）

1	011	人に嫉妬する時ってどんな時？どんなこと？
2	012	嫉妬することで得ているメリットはなんだと思いますか？
3	013	自分が嫉妬されてると思う時はどんな時？どんなことですか？
4	014	嫉妬されることで得ているメリットはなんですか？
5	015	あなたは誰に嫉妬していますか？何に対して嫉妬していますか？
6	016	どんな時に旅に行きたくなるか？
7	017	旅先に選ぶ条件はなにか？
8	018	旅をして得ているものは何？得たいものは何？
9	019	理想の旅はどんな旅？
10	020	今までで印象に残っている旅はどんな旅だった？

21-25:幸運（中西さん）

1	021	ここ一ヶ月でついていると思ったこと
2	022	今までであったラッキーな出来事は？
3	023	今まで見た運の良さそうな人はどんな人？
4	024	運の良さそうな人と自分はどこが違う？
5	025	将来起こったら良いこと

休憩・BRシェア

メモ書き_2セット目

26-30 : シンプルさ（中西さん）

31-35 : 真心（あおいさん）

1	026	シンプルの方が良い物、こと
2	027	複雑な方が良い物、こと
3	028	どんな時にシンプルさを感じる？
4	029	シンプルさに出会った時の感情
5	030	何かシンプルにできることはある？
6	031	真心を尽くしたいと思うのはどんな時？
7	032	真心を尽くしたいと思う人はどんな人？
8	033	真心を込められるのはどんなメンタルの時？
9	034	真心を込めて人に伝えたいなと思うことは？
10	035	普段真心を込めてやっていることは？

36-40 : 復活（あおいさん）

41-45 : コミュニケーション（キャミさん）

1	036	これまでで「復活したな」と思った出来事は？
2	037	復活のきっかけになったのはどんなこと？
3	038	心身を復活させたい時に必要なことは？
4	039	心身を復活させたい時にそばにいてほしいのはどんな人？
5	040	復活したいと思っている人を手助けするなら何をする？
6	041	どう話せば相手にとって分かりやすいか？
7	042	ウマが合わない人とどううまく過ごすか？
8	043	コミュニケーションスキルを高めるためには？
9	044	相手の気分を害さずに指摘する方法は？
10	045	言い争いをなくすためには？

46-50 : エネルギー（さやかさん）

1	046	エネルギーの出る食べ物は？
2	047	エネルギーの出る場所は？
3	048	エネルギーの出る本は？
4	049	エネルギーに溢れている人は？
5	050	エネルギー溢れる生活を送るには？

休憩・BRシェア

メモ書き_3セット目

51-55 : 変化（ちいとんさん）

56-60 : アクティブリスニング（きょうこさん）

1	051	今、変えたいことは何ですか？
2	052	なぜ、変えたいのですか？
3	053	変化できない理由は何ですか？
4	054	変化出来たらどんないいことがありますか？
5	055	変化のために今からできることは何ですか？
6	056	共感ポイントに前のめりにならずに、冷静に話を聞くには
7	057	相手との関係性に執着を持たずに話を聞くには
8	058	適切な距離感を持って話を聞くには
9	059	自分の価値観を抑えこまずに、相手の言葉や思いに寄り添い話を聞くには
10	060	相手に寄り添い徹底的に聞くことで自分に起こる変化は？

61-65 : ストレス (いさおさん)

66-70 : 信頼関係復活 (SaSaさん)

1	061	どういうときにストレスを感じる？ どういう状況、言葉にストレスを感じる？
2	062	どういうときにストレスを与えてしまっている？
3	063	あなたによくストレスを与える人はどういう人？
4	064	ストレスを解消するために、増やさないために何をやっている、何ができる？
5	065	あなたの周りのストレスをあまり溜めてないような人は何をやっている？
6	066	信頼関係を再び築くには
7	067	どうしたら喧嘩を回避できるか
8	068	信頼関係を再興したら何がしたいか
9	069	再び連絡を取るにはどうしたら良いか
10	070	どんな友情を築きたいか

71-75：夢（まさよねさん）

1	071	今、思い描いてる夢は何ですか？
2	072	子どもの頃はどんな夢を持っていましたか？
3	073	今までに叶った、叶わなかった夢はありましたか？
4	074	夢を追い続ける原動力って何でしょうか？
5	075	夢が叶った時の自身はどんなイメージを持っていますか？

休憩・BRシェア

メモ書き_最終セット

76-80 : 仲間/チーム（かつちゃんさん）

81-85 : 優しい（たかむねさん）

1	076	何の為に仲間（チーム）があるのか？
2	077	仲間（チーム）はどんな良い事をもたらすのか？
3	078	仲間（チーム）の弱点は？
4	079	どんな仲間（チーム）を作りたい？作ってる？
5	080	今後、仲間（チーム）で達成したいことは？
6	081	優しいとは、どういうことか？
7	082	優しい時は、どんな時か？
8	083	優しいことを、されたのは？したのは？
9	084	優しいは、誰に対して優しいか？
10	085	優しいは、どんな影響があるか？

86-90 : 与え与えられる（なおみさん）

91-95 : 人間関係（リコリスさん）

1	086	他者に与える（Giveする）とはなにか？
2	087	自分は、他者にどんなことを与えているか？（GiVEしているか？）
3	088	自分は、他者からどんな事を与えられているか？
4	089	自分を労うには？（ご褒美、身体のケア、心のケア）
5	090	自分を労ったらどんな感情を感じるか？
6	091	80歳の誕生日。誰からどんなお祝いメッセージをもらいたい？
7	092	家族と関係を深めるために何をしている？
8	093	友人と連絡をとってる？それはどんな連絡？
9	094	職場の人間関係を良くするために何をしている？
10	095	今以上に人間関係を良くするために何ができそう？

96-100 : 100枚チャレンジ（モトコレさん）

1	096	このイベントに参加した理由
2	097	1日にたくさんのメモ書きをする良さ
3	098	今日メモ書きをしてみたの気づき
4	099	明日からのメモ書きに活かしたいこと
5	100	100枚書いた感想

お疲れ様でした！