

第2回

#enjoyゼロ秒思考

ゼロトレ 100枚チャレンジ

2022年4月9日(土)
14:00~17:00

第2回 ゼロトレ100枚チャレンジ タイムスケジュール

開始		終了	内容	担当	所要時間
14:00	～	14:10	はじめの挨拶、ルール説明	みどり	10分
14:10	～	14:20	メモ書き1セット目（10枚） 大項目テーマ：お金と人生	まさよね	10分
14:20	～	14:30	メモ書き2セット目（10枚） 大項目テーマ：人生の心がけ	なかにし	10分
14:30	～	14:35	メモ書き3セット目（5枚） 大項目テーマ：やりたいこと	さやか	5分
14:35	～	14:40	休憩		5分
14:40	～	14:50	enjoyシェア会1セット目（ブレイクアウトルームで3～4人1組み）		10分
14:50	～	15:00	メモ書き4セット目（10枚） 大項目テーマ：勇気について	モトコレ	10分
15:00	～	15:10	メモ書き5セット目（10枚） 大項目テーマ：習慣について	さなえ	10分
15:10	～	15:15	メモ書き6セット目（5枚） 大項目テーマ：感情について	おサト	5分
15:15	～	15:20	休憩		5分
15:20	～	15:30	enjoyシェア会2セット目（ブレイクアウトルームで3～4人1組み）		10分
15:30	～	15:40	メモ書き7セット目（10枚） 大項目テーマ：理想について	あおい	10分
15:40	～	15:50	メモ書き8セット目（10枚） 大項目テーマ：自分を大切にする	かずちゃん	10分
15:50	～	15:55	メモ書き9セット目（5枚） 大項目テーマ：健康について	リコリス	5分
15:55	～	16:00	休憩		5分
16:00	～	16:10	enjoyシェア会3セット目（ブレイクアウトルームで3～4人1組み）		10分
16:10	～	16:20	メモ書き10セット目（10枚） 大項目テーマ：自分のキャラクター	おぶこ	10分
16:20	～	16:25	メモ書き11セット目（5枚） 大項目テーマ：子どもだった頃について	おサト	5分
16:25	～	16:30	メモ書き12セット目（5枚） 大項目テーマ：仕事について	リコリス	5分
16:30	～	16:35	メモ書き13セット目（5枚） 大項目テーマ：100枚チャレンジについて	みどり	5分
16:35	～	16:40	休憩		5分
16:40	～	16:50	enjoyシェア会4セット目（ブレイクアウトルームで3～4人1組み）		10分
16:50	～	17:00	最後の挨拶		10分

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の名前に聞き専を追加下さい（例：聞き専田中太郎）
- ・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。

何はともあれ、enjoyゼロ秒思考！

テーマ提供者：まさよねさん

1セット目：お金と人生

1	001	人生振り返ってみて、お金からどんな影響受けた？
2	002	やって良かったお金の節約は何？
3	003	お金の失敗体験はある？
4	004	収入と支出のバランス取れてる？
5	005	お金を稼げているのはどんな人？
6	006	買い物の購入ポイントはどこ？
7	007	必要の無いものにお金を使っていない？
8	008	募金はどんなに時する？
9	009	どんなお金持ちになりたい？
10	010	莫大な借金をした時のご飯はどんな味？

テーマ提供者：なかにしさん

メモ書き2セット目：人生の心がけ

1	011	最近うれしかったこと、感動したこと
2	012	最近腹がたった、もやもやしたこと
3	013	自分は何を大切にしているのか？
4	014	世の中は、本当はどうだったら良い？
5	015	何が起こったら、良い状態になる？
6	016	良い状態になったら、自分はどんな気分？
7	017	良い状態になったら、周りの人はどんな気分？
8	018	今日少しでも、自分にできることはある？
9	019	これから日々、心がけたい事はある？
10	020	続けるために、何ができる？

テーマ提供者：さやかさん

メモ書き3セット目：やりたいこと

1	021	2023年度やってみたいこと
2	022	心からやってみたいこと
3	023	楽しいことは何か
4	024	改善できること
5	025	頭の中にあるやりたいこと

テーマ提供者：モトコレさん

メモ書き4セット目：勇気について

1	026	今欲しい勇気は？
2	027	勇気が出せずとりくめなかったことは何か？
3	028	取り組めなかった自分に声をかけるなら？
4	029	勇気を出して出来たことは何か？
5	030	これまで勇気をもってやってみて、良かったことは？
6	031	どのような時に勇気が出せる？
7	032	どのような時に勇気が出しにくい？
8	033	勇気のために短期的に取り組めそうなこと
9	034	勇気が出せるとどんな良いことがあるか？
10	035	周りで自分軸を持っている人はどのような人か？

テーマ提供者：さなえさん

メモ書き5セット目：習慣について

1	036	あなたにとって習慣にすることのメリットはなんですか？
2	037	あなたが意識して習慣にしていることはなんですか？
3	038	その習慣はなぜあなたに必要だと思いますか？
4	039	その習慣を身に着けたら何が起こりますか？
5	040	今までに意識して習慣化してきたことはなんですか？（すでにできていること）
6	041	それを習慣化するために意識したことはなんですか？
7	042	今まで習慣化したかったけどできなかったことはなんですか？
8	043	今までに習慣化できなかった理由はなんですか？
9	044	それを習慣化していたらどうなっていたと思いますか？
10	045	これから取り入れたい新しい習慣はなんですか？

テーマ提供者：おサトさん

メモ書き6セット目：感情について

1	046	どんな時に喜びを感じますか？
2	047	どんな時に怒りを感じますか？
3	048	どんな時に恐怖を感じますか？
4	049	どんな時に面白いと感じますか？
5	050	どんな時に飽きますか？

テーマ提供者：あおい なのはさん

メモ書き7セット目：理想について

1	051	理想の朝の過ごし方は？
2	052	理想の夜の過ごし方は？
3	053	理想の家族像は？
4	054	理想の家とは？
5	055	理想のパートナーは？
6	056	理想の働き方は？
7	057	理想の老後とは？
8	058	理想的なリーダーとは？
9	059	理想的な世の中とは？
10	060	理想に近づくために必要なことは？

テーマ提供者：かずちゃん

メモ書き8セット目：自分を大切にすること

1	061	自分を大切にすることはどういうことか？
2	062	自分のために行動できたことはあったか？それはなんだった？
3	063	自分を一番に大切にできているか？そうでなければどうしてか？
4	064	自分を一番に大切にできたときに得られるものは？
5	065	自分を一番に大切にするためにやってみたいことは？
6	066	自分の好きなところはどこか？
7	067	他人から褒められるところはどこか？
8	068	それを受け入れているか？否定せずに受け入れてみたらどう感じる？
9	069	今日できたことは何か？
10	070	自分へのご褒美、なににする？

テーマ提供者：リコリスさん

メモ書きセット9目：健康について

1	071	80才になったとき、どんな健康状態でいたい？ (自分の足で好きな所に行きたい、美味しいものを何にも遠慮せず食べたい、など)
2	072	健康的な食事とは？
3	073	自分にとって十分な睡眠時間はどれくらい？その根拠は？
4	074	毎日どれくらい運動してる？
5	075	どうすれば健康でいられると思う？

テーマ提供者：おぶこさん

メモ書き10セット目：自分のキャラクター

1	076	子供の頃、憧れていたアニメキャラや有名人は？
2	077	その憧れの人からどんな影響を受けた？
3	078	プライベートの自分は、どんなキャラクター(性格)？
4	079	家族に自分はどんな人だと言われる？
5	080	働いている時の自分は、どんなキャラクター(性格)？
6	081	同僚に自分はどんな人だと言われる？
7	082	自分からみた自分、他人からみた自分。見比べて気づいたことは？
8	083	自分にどんなキャラクターが加われば、人生もっと豊かになりそう？
9	084	なりたい自分に近づくために、今日から具体的に何をする？
10	085	1年後、パワーアップした自分に、周りの人はどんな言葉をかけてくれる？

テーマ提供者：おサトさん

メモ書き11セット目：子どもだった頃について

1	086	子供だった頃、何をやっている時が楽しかったですか？
2	087	子供だった頃、どんな職業につきたかったですか？
3	088	子供だった頃、どんな大人になりたかったですか？
4	089	子供だった頃、どんな子供でしたか？
5	090	子供だった頃の自分に今の自分を報告するとしたら？

テーマ提供者：リコリスさん

メモ書き12セット目：仕事について

1	091	お客さんは、どんな気持ちであなたの商品を買ってると思う？
2	092	会社はどんな思いであなたに仕事を任せていると思う？ (社長の人は、従業員に変更。従業員がいなかったら取引先の人)
3	093	自分が社長だったらどんな社員を雇いたい？
4	094	今の仕事で何にやりがいを感じる？
5	094	一生生きていける十分なお金があったらどんな仕事をしたい？

テーマ提供者：みどり

メモ書き13セット目：100枚チャレンジ

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	100枚書いてみての気づき
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