

ゼロトレ100枚チャレンジ

本日の流れ

9:00～	初めの挨拶/ルール説明
9:10～	参加者自己紹介（1人1分程度）
9:30～	午前のメモ書き（2setごとにシェアタイム）
11:00～	お昼休憩
12:30～	午後のメモ書き（2setごとにシェアタイム）
14:00	終了

午前の部_9:00～11:00

開始	終了	内容	司会	所要時間
9:00	～ 9:10	初めの挨拶、ルール説明	みどり	【10分】
9:10	～ 9:30	参加者自己紹介（1人1分程度）	みどり	【20分】
9:30	～ 9:45	1セット目（10枚）1枚毎に15秒休憩	かっちゃん	【15分】
9:45	～ 10:00	2セット目（10枚）1枚毎に15秒休憩	あおい	【15分】
10:00	～ 10:05	シェアタイム&トイレ休憩	かっちゃん	【5分】
10:05	～ 10:20	3セット目（10枚）1枚毎に15秒休憩	モトコレ	【15分】
10:20	～ 10:35	4セット目（10枚）1枚毎に15秒休憩	キョウコ	【15分】
10:35	～ 10:40	シェアタイム&トイレ休憩	モトコレ	【5分】
10:40	～ 10:55	5セット目（10枚）1枚毎に15秒休憩	キャミ	【15分】
10:55	～ 11:00	シェアタイム	キャミ	【5分】

午後の部_12:30~14:00

開始	終了	内容	司会	所要時間
12:30	~ 12:45	6セット目 (10枚) 1枚毎に15秒休憩	かつちん	【15分】
12:45	~ 13:00	7セット目 (10枚) 1枚毎に15秒休憩	あおい	【15分】
13:00	~ 13:05	シェアタイム&トイレ休憩	あおい	【5分】
13:05	~ 13:20	8セット目 (10枚) 1枚毎に15秒休憩	モトコレ	【15分】
13:20	~ 13:35	9セット目 (10枚) 1枚毎に15秒休憩	キョウコ	【15分】
13:35	~ 13:40	シェアタイム&トイレ休憩	キョウコ	【5分】
13:40	~ 13:55	10セット目 (10枚) 1枚毎に15秒休憩	キャミ	【15分】
13:55	~ 14:00	シェアタイム	みどり	【5分】
14:00	~ 14:05	終わりの挨拶	みどり	【5分】

基本ルールの説明

- ・自分の好きなテーマ・思い浮かんだ自由なテーマで書いてOKです！
- ・テーマが思い浮かばない時は、投影する100個+αのテーマを自由にご活用ください。
- ・テーマは、あくまでも参考なので、自由にアレンジしてください。
- ・質問がある場合は、zoomのチャット機能をご利用ください。
- ・ついていけなくなったら、自由に休憩を挟んで無理しないでください。
- ・途中入退出、自由となっております。
- ・シェア時間は短めとなっておりますので、手短かにシェアをお願いします。

午前の部

1set : 100枚チャレンジについて

1枚目	何でこの変態企画に参加したか？
2枚目	今日の意気込み！
3枚目	100枚書けたらどうなる？
4枚目	100枚書けた自分を褒めてみよう
5枚目	100枚書いた後どうすんねん？
6枚目	途中で諦めそうになった時の励まし
7枚目	途中でノリノリになった時の更なる応援
8枚目	100枚書いて変わったら良いなと思うこと
9枚目	100枚書いて頭の回転が速くなったら何が変わりそう？
10枚目	100枚一緒に書くみんなに一言

2set : 仕事について

1枚目	今の仕事を選んだ理由
2枚目	理想の働き方
3枚目	理想の働き方を叶えるには？
4枚目	仕事で悩んでいること
5枚目	仕事で褒められたこと
6枚目	仕事でのこだわり
7枚目	なぜこだわりが生まれた？
8枚目	自分が求められていること
9枚目	求められていることを達成するには？
10枚目	仕事を通じて得られたこと

Share

シェアタイム

おまけset : 仕事について

1枚目	今の仕事について正直どう思うか？
2枚目	今の仕事での理想型は？
3枚目	今の仕事をしてなければ何してた？
4枚目	今の仕事についての本当の課題は？
5枚目	今の会社、仕事がなくなったらどうする？
6枚目	自分にとっての仕事とは？
7枚目	仕事での一番のストレスは？
8枚目	仕事での一番の良いことは？
9枚目	仕事を改善させるのに一番有効なことは？
10枚目	今の会社、仕事への感謝

3set : 役割について

1枚目	自分の役割は？（友達、仕事、親、子供、事業者、彼氏/彼女・・・）
2枚目	〇〇として自分が求められていると思うことは？
3枚目	〇〇として自分のできていること
4枚目	〇〇として応援・絶賛の言葉をかけるなら
5枚目	〇〇として今年の目標 例：親として子供の話をよく聞く、旅行に連れていく等
6枚目	その目標を達成するためには
7枚目	〇〇として今年の課題
8枚目	〇〇として課題に対して短期で取り組めそうなこと
9枚目	〇〇として課題に対して長期で取り組めそうなこと
10枚目	〇〇として理想像はどんな人か？

4set : 理想について

1枚目	理想の1週間の過ごし方は？
2枚目	なぜその1週間が自分にとって理想なの？
3枚目	理想の中でも絶対に叶えたいことは？
4枚目	いつまでに達成したいと思う？
5枚目	達成できたとき、どんな気持ちになっている？
6枚目	現状と理想の差は何？
7枚目	どうしたら理想に近づく？
8枚目	近づくために今からできることは？
9枚目	そのできることを具体的にいつやる？
10枚目	やると決めた行動は本当にできそう？

share

シェアタイム

5set : 感謝・ほめることについて

1枚目	自分のよいところ、好きなところ
2枚目	家族のよいところ、好きなところNo.1
3枚目	家族のよいところ、好きなところNo.2
4枚目	今、感謝していることは？
5枚目	もし、明日自分の命が尽きるとしたら今日何をしますか？
6枚目	もし、明日、家族の命が尽きるとしたら、どんな言葉を伝えますか？
7枚目	自分のためにこれからしていきたいことは？
8枚目	家族のために、これからしていきたいことは？
9枚目	不平不満や不安をたくさん口にしている時の自分を想像してみてください。 どんな気持ちになりましたか？
10枚目	感謝、ほめることをたくさん口にしている自分を想像してみてください。 どんな気持ちになりましたか？

おまけset : スピードについて

1枚目	早く仕事を終わらせるには何ができそうか？
2枚目	どのような仕事時間がかかるか？
3枚目	これまで時短に成功した工夫はあるか？
4枚目	まわりで仕事の早い人の特徴は？
5枚目	どういった時にスムーズに仕事がこなせるか？
6枚目	仕事が早く終わる理想の環境
7枚目	仕事が早く終わったら何をする

Share

シェアタイム



お昼休憩
(11:00~12:30)

♪ 歓談タイム ♪

午後の部

6set : 午後の最初の10枚

1枚目	午前の自分を褒めまくる！
2枚目	一緒に書いたみんなを褒めまくる！
3枚目	午前の良かったことは？
4枚目	午前の改善点は？
5枚目	午後の意気込み！
6枚目	改めて私にとってのゼロ秒思考とは？
7枚目	私が本当に改善したい事は？
8枚目	みんなと一緒に書く良さは？
9枚目	午後も頑張る自分を応援
10枚目	一緒に書いてるみんなを応援

7set : 生活について

1枚目	理想のライフスタイル
2枚目	理想を叶えるには？
3枚目	時間が無いと感じる時
4枚目	時間を作るにはどうしたらいいか
5枚目	どんなことに時間を使いたいか
6枚目	お金をかけたいこと
7枚目	なぜ〇〇にお金をかけたいのか
8枚目	生活を支えてくれているもの
9枚目	生活の中で変化させたいこと
10枚目	本音で生きるとしたら何する？

Share

シェアタイム

8set : 勇気について

1枚目	自分はどのような勇気がほしいか？ ※（嫌われる勇気、受け入れる勇気） = 勇気 = 受け入れる/自分軸ともとれる
2枚目	これまで勇気をもってとりくめたことは、良かったことは？
3枚目	勇気を出して良かったと思えた時、どんな気持ちだったか？
4枚目	どのような時に勇気が出せる
5枚目	どのような時に勇気が出しにくい
6枚目	勇気のために短期的に取り組めそうなこと
7枚目	勇気のために長期的に取り組めそうなこと
8枚目	周りで自分軸を持っている人はどんな人？
9枚目	勇気がある自分はどのようなことができるか
10枚目	あの時勇気がだせればと思った出来事

9set : 幸せについて

1枚目	今、何%幸せだと思っている？
2枚目	誰と一緒にいると幸せだと思う？
3枚目	どんなことをしている時幸せだと思う？
4枚目	ある幸せの中で一番大事にしたいことは？
5枚目	もっと幸せになりたいと思う？
6枚目	今よりもっと幸せってどんな状態だと思う？
7枚目	もっと幸せになったらどんな気持ちになっている？
8枚目	幸せになることに抵抗はない？
9枚目	自分は幸せになっていい、と心から思える？
10枚目	もっと幸せになるためにはどうしたらいい？

Share

シェアタイム

10set : 目標・やりたいことについて

1枚目	これからやってみたいこと
2枚目	今までやってきて楽しかったこと
3枚目	自分は本当は何がしたいのか？
4枚目	自分が本当に得意なことは何か？
5枚目	自分は何に向いているのか？何が本当に上手くできるのか？
6枚目	自分の向いていること、上手くできる事で将来やってみたいことは？
7枚目	やってみたいことは、誰かの役にたちそうですか？どんな風に役にたちますか？
8枚目	それをしている自分を想像してみて感じることは？
9枚目	それをしていくのなら、何年後にどんなタイミングでしますか？
10枚目	その為の準備で今必要なことは？

おまけset : 子供だった自分について考える

1枚目	子供の頃の自分の特徴は？
2枚目	子供の頃の友達や親に言われたことは？
3枚目	子供の頃好きだったことは？
4枚目	子供の頃一番嬉しかった出来事は？
5枚目	子供の頃の嫌な思い出は？
6枚目	子供の頃の親との関係は？
7枚目	子供の頃の欲しかった物は？
8枚目	子供の頃やりたかったことは？
9枚目	子供の自分に話かけるとしたらなんて言う？
10枚目	今、子供にもどったら何する？

Share

シェアタイム

お疲れ様でした！

Thank you 😊

今後の企画・運営のためアンケートにご協力下さい

