

メモ書き_1セット目

1-5 : ゼロ秒思考 (みどりさん)

6-10 : 多面的 (モトコレさん)

1	001	ゼロ秒思考のメモ書きを続ける目的
2	002	ゼロ秒思考のメモ書きで気がついたこと
3	003	ゼロ秒思考のメモ書きで変わったこと
4	004	ゼロ秒思考のメモ書きでこれからどう変わりたい？
5	005	オススメのテーマ
6	006	多面的に書く（考えられると）何がいいのか？
7	007	多面的に書く（考える）とはどういったことなのか？
8	008	多面的に書く（考える）場合、どんなパターンがある
9	009	多面的に考えられないと何がまずいのか？
10	010	多面的に考えられると相手にどう思われそうか

11-15 : 刺激 (あおいさん)

16-20 : 今年の振り返り (リコリスさん)

1	011	刺激を受けるのはどんな時？
2	012	刺激を受けるとどうなる？
3	013	なぜ刺激を受けるのか？
4	014	刺激を受ける機会を増やすには？
5	015	刺激を与える存在になるには？
6	016	今年できたこと、達成したことは何ですか？
7	017	今年気づいたこと、学んだことは何ですか？
8	018	今年、どんな新しいことにチャレンジしましたか？
9	019	今年をもう一度やり直すとしたら、どうしますか？
10	020	残り2カ月で何をしますか？

21-25 : 時間の使い方 (中西さん)

1	021	時間がなくてできていない事はある？
2	022	時間の使い方が上手いと思うのはどんな人？
3	023	時間の使い方では気になる事はある？
4	024	人に手伝ってもらえる事はある？
5	025	ついついやってしまう習慣を、別の事に置き換えられる？

メモ書き_2セット目

26-30 : 自己研鑽 (まさよねさん)

31-35 : 食べること (キャミさん)

1	026	自己研鑽なら何をする？
2	027	今までどんな自己研鑽をしてきた？
3	028	今はどんな自己研鑽をしている？
4	029	自己研鑽で得られたものはある？
5	030	自己研鑽で良かったこと、オススメしたいことは？
6	031	今、ハマってる食べ物は？
7	032	絶対食べたくない食べ物は？
8	033	次の食事がこの世での最後としたら、何食べる？
9	034	子供の頃好きだった食べ物は？
10	035	今、魔法でなんでも出てくるとしたら、何食べたい？

36-45 : 気づき (かずちゃん)

1	036	昨日誰かに何かいいことした？
2	037	書いてみて気づいたことは？
3	038	昨日嬉しかったことはなんですか？
4	039	書いてみて気づいたことは？
5	040	時間お金制限なくなんでもやれるとしたら何をやりたい？
6	041	明日をいい日にするためにやりたいことは？
7	042	それをやるために何をする？
8	043	明日どんな感情を味わいたい？
9	044	肯定的なアファメーションをしましょう（明日こうなったらいいなということを肯定系で）
10	045	書いてみて気づいたことは？

46-50 : 健康 (さやかさん)

1	046	健康状態についてどう思っているか
2	047	健康のためにやりたい習慣
3	048	運動をするメリット
4	049	運動を継続する方法
5	050	やってみたい運動

メモ書き_3セット目

51-55 : 自分の強み (さなえさん)

56-60 : 意見 (梶さん)

1	051	自分の強みはなんですか？
2	052	自分の強みを自覚して、その後どう活かしていますか？
3	053	人から言われた強みはなんですか？
4	054	言われて、どう思いましたか？それをどのように受け止めて、活かしていますか？
5	055	自分に必要な強み、欲しい強みはなんですか？
6	056	意見が言えないときの不安をどうやって克服するの？
7	057	考えることが必要な「意見」とは？
8	058	意見をいうために、どうやって自分をつくるの？
9	059	伝わる表現方法は？
10	060	意見を持てるようになるには？

61-65 : 睡眠 (SaSaさん)

66-70 : 思い込み (恭子さん)

1	061	自分にとって睡眠とは
2	062	朝起きた時どんな状態が満足する睡眠か
3	063	十分な睡眠とは
4	064	十分な睡眠が取れたら何が変わるか
5	065	上手く入眠するには
6	066	マイルールが適用されなくてザワつくときって、どんなとき？
7	067	なぜか違和感を感じること（人）って？ ennaこと（人）？ （合わせ鏡かも）
8	068	相手の `正義、を聞くには？
9	069	歯磨きするくらいに自分の一部になっていることで、実は `ブロック、かけてることってあるかな？？
10	070	自分の非常識を反対側から見るとどう見える？

71-75 : ポジティブフィードバック (マナブさん)

1	071	ポジティブフィードバックすると、どんないいことがあるか？
2	072	ポジティブフィードバックされたとき、自分はどう思うか？
3	073	自分がポジティブフィードバックできている相手はだれ？ それはなぜ？
4	074	自分がポジティブフィードバックできていない相手はだれ？ それはなぜ？
5	075	ポジティブフィードバックする機会をもっと増やすには、具体的にどうするか？

メモ書き_最終セット

76-80 : マイクレド (自分ルール) / 81-85 : 自愛 (高宗さん)

1	076	2022年、自分のビジョンはありましたか？それはなんですか？
2	077	習慣にしていることはなんですか？
3	078	毎日やること、続いていることはなんですか？
4	079	マイクレド (自分ルール) はありますか？
5	080	マイクレド (自分ルール) どんなところが素敵ですか？
6	081	どんな時に自分を大切にしていますか？
7	082	自分を「喜ばせる」「大切に作る」ために何をしますか？
8	083	自分が大事にされるとどうなりますか？
9	084	自分を大切にすることで、周りにどんな影響を与えますか？
10	085	今、自分の心を満たすために、自分を愛するために何をしますか？

81-90 読書 (中島さん)

95-100 感謝 (モトコレ)

1	086	あなたのおすすめ本は何ですか？
2	087	読書続けるために工夫していることは何ですか？
3	088	読書方法は「紙」or「データ」or「融合」のどれか？その理由は？
4	089	本は「買う」or「借りる」or「サブスク」のどれか？その理由は？
5	090	本は一冊「全て読む」or「必要なところだけ読む」のどれか？その理由は？
6	091	感謝と聞いて思い浮かんだのはだれか？それはなぜか？
7	092	自分が感謝された時、どんな気持ちになるか？
8	093	家族・パートナー・友達・仕事仲間への感謝（お好きなものを選んでください）
9	094	いつも話を聞いてくれる人に感謝
10	095	最近助けてくれた人に感謝

96-100 100枚チャレンジ (モトコレ)

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	明日から意識したい小さな1歩
5	100	今この瞬間の自分にかかる言葉は？ (前向きな言葉)

お疲れ様でした！