

001

100枚チャレンジを始める今、どんな気持ち？

2023-02-26

—

—

—

—

—

100枚書き終わったら、どうなっていたい？

2023-02-26

—

—

—

—

—

003

本当はどうなっていることが理想？

2023-02-26

—

—

—

—

—

004

本当の本当は？

2023-02-26

—

—

—

—

—

005

書いてみてどう感じましたか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

006

好きな食べ物と好きな理由

2023-02-26

—

—

—

—

—

007

あなたのソールフード(郷土料理)と言えば？
どんな思い出がある？

2023-02-26

—

—

—

—

—

008

健康に良い食べ物は？

それをどのくらいの頻度で食べてる？

2023-02-26

—

—

—

—

—

009

普段の食事で気をつけていることは？

2023-02-26

—

—

—

—

—

010

理想の食生活は？

2023-02-26

—

—

—

—

—

011

健康な状態とは？

2023-02-26

—

—

—

—

—

012

健康的な人は誰か？

2023-02-26

—

—

—

—

—

013

健康のために行なっていることは？

2023-02-26

—

—

—

—

—

014

健康のために行いたいことは？

2023-02-26

—

—

—

—

—

それを行動や持続するためには？

—

—

—

—

—

016

あなたにとって1番大切な人は誰ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

017

今日、誰に感謝したいですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

018

今日、誰を喜ばせたいですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

叶えたい事に近づく為に今日出来る事は何ですか？ 2023-02-26

—

—

—

—

—

020

今日が人生最後の日だったら何をしますか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

あなたが不幸だと思うことは何ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

不幸だと思う理由はなんですか？

—

—

—

—

—

あなたが幸せだと思うことは何ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

あなたの幸せは誰がもたらしてくれましたか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

025

あなたは誰をどのように幸せにしたいですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

アウトプットする方法を思いっく限り挙げて下さい 2023-02-26

—

—

—

—

—

挙げた中で一番あっている方法と、その理由は？

—

—

—

—

—

挙げた中で一番苦手な方法と、その理由は？

—

—

—

—

—

029

最近あった出来事を1つまとめて下さい。
(事実＋感想＋意見を含めて)

2023-02-26

—

—

—

—

—

030

先ほどまとめた出来事を図で表現してください。
(他人が見ても一目で分かるように)

2023-02-26

—

—

—

—

—

発信のホームページは何にする？

優先順位をつけるとしたら？

(ツイッター・インスタなどなど・・・)

2023-02-26

—

—

—

—

—

032

自分に合った表現方法は？どんな感じが理想？

2023-02-26

(話す 書く 創作する 踊る 行動する・・・)

—

—

—

—

—

033

完成してから発信ではなく途中経過も含め
どんどん発信するとしたら何を発信する？

2023-02-26

—

—

—

—

—

034

モデルを見つけて真似をしたら
誰がモデルになりそう？

2023-02-26

—

—

—

—

—

ネット人格を形成するために今できる一歩は何？

2023-02-26

—

—

—

—

—

どうやってあなたのファンをつくりますか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

037

もしチューチューバーだったら何を載せますか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

038

もしユーザーだったらどうやってファンを
つくりますか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

039

もしユーザーだったらどんな自分でいたい
ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

040

もしユーザーだったらどんなことをしたい
ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

041

他人の価値観にとらわれないようにするには？

2023-02-26

—

—

—

—

—

感情に左右されない行動マインドを作るには？

2023-02-26

—

—

—

—

—

マイナス面をプラスに転換するには？

2023-02-26

—

—

—

—

—

聞き手に合わせた言葉を使うには？

2023-02-26

—

—

—

—

—

非言語コミュニケーションを効果的に活用するには？

2023-02-26

—

—

—

—

—

046

平和を感じる時はどんな時ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

047

平和とは何だと思いますか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

平和な状態を保つには何が必要ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

平和でない時とはどんな状態ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

050

平和のために何をしたいと思いますか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

051

人におすすめしたい本（漫画、読み物など）は
どんな本ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

052

それを選んだ理由はなんですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

それを読んで自分にどんな変化がありましたか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

これから読んでみたい本はどんな本ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

055

本を読むことでどうなりたいですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

056

自己肯定感が低い時はどんな時？

2023-02-26

—

—

—

—

—

057

自己肯定感が高い時はどんな時？

2023-02-26

—

—

—

—

—

058

自己肯定感はどうやったら上がる？

2023-02-26

—

—

—

—

—

059

自分を責めている時使っている言葉は？

2023-02-26

—

—

—

—

—

060

自分を認めてあげましょう！
どんな言葉で褒める？

2023-02-26

—

—

—

—

—

主体性を発揮できたのはどんな時？

2023-02-26

—

—

—

—

—

主体性を発揮できなかったのはどんな時？

2023-02-26

—

—

—

—

—

主体性はなぜ必要なのか？

—

—

—

—

—

064

主体性があるのはどんな人？

2023-02-26

—

—

—

—

—

主体性を発揮できるようになるために何する？

—

—

—

—

—

066

自分が社長（代表など最上位職）なら、組織の課題は何だと思うだろうか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

067

自分が社長（代表など最上位職）なら、どんな新しいことをするだろうか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

自分が社長（代表など最上位職）なら、皆に何を
してもらいたいだろうか？

—

—

—

—

—

069

自分が社長（代表など最上位職）なら、この1年
は何に取り組むだろうか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

070

自分が社長（代表など最上位職）なら、3年後に
どんな会社（組織・チーム）にしたいだろうか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

071

キャリアチェンジ（転職）を考える場合、優先し
たいことは

2023-02-26

—

—

—

—

—

072

自分の周りでキャリアチェンジをしたことがある
人はいる？どうやっているか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

073

キャリアチェンジ（転職）をして得られるものは何か

2023-02-26

—

—

—

—

—

074

キャリアチェンジ（転職）を考えないとまずいこ
とはあるか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

075

自分の理想とする仕事との向き合い方は？

2023-02-26

—

—

—

—

—

自分について分かることは？分かっていることは？

2023-02-26

—

—

—

—

—

077

自分の強みは？

2023-02-26

—

—

—

—

—

078

自分の弱みは？

2023-02-26

—

—

—

—

—

自分の弱みを強みに置き換えたら？

2023-02-26

—

—

—

—

—

自分について分からないときはどうする？

2023-02-26

—

—

—

—

—

成長はあなたにとって大事なものですか？その理由は？

2023-02-26

—

—

—

—

—

あなたにとって成長とはなんですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

あなたはどんなときに自分が成長したと思いますか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

成長するときに大事なもの（こと）はなんですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

2023年成長した自分はどんな自分ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

2023年にやりたいこと、達成したいことはなんですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

そのために自分がすることはなんですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

そのために誰の、どの力が、必要ですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

2023年12月達成したあなたはどんな気持ちですか？

2023-02-26

—

—

—

—

—

2023年12月達成したあなたから、今の自分にどんな言葉をかけますか？ 2023-02-26

—

—

—

—

—

**2073年（50年後）自分は何歳？どこで何をしてい
る？（その時生きているとして）** 2023-02-26

—

—

—

—

—

50年後に自分の周りには誰？どんな感じ？

2023-02-26

—

—

—

—

—

これからの50年間、自分の周りで起こる楽しい事

2023-02-26

—

—

—

—

—

これからの50年間でやってみたい事

2023-02-26

—

—

—

—

—

50年後に向けて今日踏み出せる一歩

2023-02-26

—

—

—

—

—

096

このイベントに参加した理由

2023-02-26

—

—

—

—

—

1日にたくさんメモ書きをする良さ

2023-02-26

—

—

—

—

—

100枚書いてみるの気づき

2023-02-26

—

—

—

—

—

明日から意識したい小さな1歩

2023-02-26

—

—

—

—

—

今この瞬間の自分にかける言葉は？（前向きな言葉）

—

—

—

—

—