

メモ書き_1セット目

1-5 : 今ここに集中する（かずちゃん）

6-10 : 食べ物（みどり）

001	100枚チャレンジを始める今、どんな気持ち？
002	100枚書き終えたら、どうなっていたい？
003	本当はどうなっていることが理想？
004	本当の本当は？
005	書いてみてどう感じましたか？
006	好きな食べ物と好きな理由
007	あなたのソールフード(郷土料理)と言えバ？どんな思い出がある？
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？
009	普段の食事で気をつけていることは？
010	理想の食生活は？

11-15:健康（さやかさん）

16-20：今日の気持ち（キャミさん）

011	健康な状態とは？
012	健康的な人は誰か？
013	健康のために行なっていることは？
014	健康のために行いたいことは？
015	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？
017	今日、誰に感謝したいですか？
018	今日、誰を喜ばせたいですか？
019	叶えたい事に近づく為に今日出来る事は何ですか？
020	今日が人生最後の日だったら何をしますか？

21-25：幸せの本質を知る（浦田さん）

021	あなたが不幸だと思うことは何ですか？
022	不幸だと思う理由はなんですか？
023	あなたが幸せだと思うことは何ですか？
024	あなたの幸せは誰がもたらしてくれましたか？
025	あなたは誰をどのように幸せにしたいですか？

メモ書き_2セット目

26-30 : アウトプットについて（リコリスさん）

31-35 : ネット人格を形成する（yukieさん）

026	アウトプットする方法を思いつく限り挙げて下さい
027	挙げた中で一番あっている方法と、その理由は？
028	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)
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)
031	発信のホームベースは何にする？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・・・)
032	自分に合った表現方法は？どんな感じが理想？（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？
034	モデルを見つけて真似をするとしたら誰がモデルになりそう？
035	ネット人格を形成するために今できる一歩は何？

36-40: あなたのファンを創るには (梶さん)

41-45 : コミュニケーション・マインド (りょうこさん)

036	どうやってあなたのファンをつくりますか？
037	もしユーチューバーだったら何を載せますか？
038	もしユーチューバーだったらどうやってファンをつくりますか？
039	もしユーチューバーだったらどんな自分でいたいですか？
040	もしユーチューバーだったらどんなことをしたいですか？
041	他人の価値観にとらわれないようにするには？
042	感情に左右されない行動マインドを作るには？
043	マイナス面をプラスに転換するには？
044	聞き手に合わせた言葉を使うには？
045	非言語コミュニケーションを効果的に活用するには？

46-50:平和（SaSaさん）

046	平和を感じる時はどんな時ですか
047	平和とは何だと思いますか
048	平和な状態を保つにはなにが必要ですか
049	平和でない時とはどんな状態ですか
050	平和のために何をしたいと思いますか

メモ書き_3セット目

51-55: おすすめの本 (ちいとんさん)

56-60: 自己肯定感 (中島さん)

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？
052	それを選んだ理由はなんですか？
053	それを読んで自分にどんな変化がありましたか？
054	これから読んでみたい本はどんな本ですか？
055	本を読むことでどうなりたいですか？
056	自己肯定感が低い時はどんな時？
057	自己肯定感が高い時はどんな時？
058	自己肯定感はどうやったら上がる？
059	自分を責めている時使っている言葉は？
060	自分を認めてあげましょう！どんな言葉で褒める？

61-65：主体性を発揮する (あおいさん)

66-70：視座を上げる (yasuhiroさん)

※個人事業の方は気になる会社、団体、国でも可

061	主体性を発揮できたのはどんな時？
062	主体性を発揮できなかったのはどんな時？
063	主体性はなぜ必要なのか？
064	主体性があるのはどんな人？
065	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？
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？
068	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？
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？

71-75 : キャリアチェンジ (モトコレさん)

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
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？
073	キャリアチェンジ（転職）をして得られるものは何か
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？
075	自分の理想とする仕事との向き合い方は？

メモ書き_4セット目

76-80:自分はどうな人 (高宗さん)

81-85:自分の成長に気がつくためには (フーミンさん)

076	自分について分かることは？分かっていることは？
077	自分の強みは？
078	自分の弱みは？
079	自分の弱みを強みに置き換えたら？
080	自分について分からないときはどうする？
081	成長はあなたにとって大事なものですか？その理由は？
082	あなたにとって成長とはなんですか？
083	あなたはどんなときに自分が成長したと思いますか？
084	成長するときに大事なもの（こと）はなんですか？
085	2023年成長した自分はどんな自分ですか？

86-90:今年の目標（さなえさん）

91-95:50年後について（中西さん）

086	2023年にやりたいこと、達成したいことはなんですか？
087	そのために自分がすることはなんですか？
088	そのために誰の、どの力が、必要ですか？
089	2023年12月達成したあなたはどんな気持ちですか？
090	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？
091	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）
092	50年後に自分の周りにいる人は誰？どんな感じ？
093	これからの50年間、自分の周りで起こる楽しい事
094	これからの50年間でやってみたい事
095	50年後に向けて今日踏み出せる一歩

96-100:100枚チャレンジ (トコレさん)

096	このイベントに参加した理由
097	1日にたくさんのメモ書きをする良さ
098	100枚書いてみての気づき
099	明日から意識したい小さな1歩
100	今この瞬間の自分にかける言葉は？（前向きな言葉）

お疲れ様でした！