

夢をカタチにする 未来手帳

シェア会開催の参考に



ワタナベ薫

みなさんこんにちは。ワタナベ薫です。この度は未来手帳のご購入と、手帳を使ったシェア会ご検討いただきまして、ありがとうございました。気軽にお友達、コミュニティ、会社の仲間、ご家族で年末年始の振り返りと抱負を語り合ってみてほしいです。

基本、シェア会は自由にしていただいてもかまいません。一応、シェア会の「意図・目的」というものを始めに明確にしておく、主旨から外れることなく、実行できると思います。

【年末年始のシェア会の目的】

年末年始のシェア会の意図と目的は、「1年の振り返りと新しい年の抱負や目標を明確にし、自分の成果成長を感じ取り、新しい年の方向性を決め、目標設定すること」

★ファシリテーター（開催者）の事前準備

- ①募集・集客
- ②場所・日時決定
- ③未来手帳のどのワークを扱うか？どのように進めていくか？

最初にシェア会がどのくらいの時間でするかを決めておきましょう。参加者がその後の予定を立てやすいからです。さらに、定期開催なのか？定期的場合はどのくらいの頻度か？などを決めておくといいでしょう。定期開催は、一回目の開催の様子を見て決めることができます。

また、毎回のシェア会でファシリテーターを変える、というのもいいかもしれませんし、同じ人でもいいと思います。ファシリテーターの役目は、その集まりが円滑な進行をするのを促し、中立的な立場で、その集まりの目的を達成できるように働きかけることです。

未来手帳には、たくさんのワークがあります。

①年間ゴールリスト

～今年のうちに絶対達成したいこと～

②エイトゴールズ

～人生のバランスを取る8つの目標～

③やりたいことリスト 50

～欲しい物、実現したいことを書き出す～

④私の未来年表 30 年

～30 年間の自分の未来ストーリー～

⑤やめたいことリスト

～やめるメリット、続けるデメリット～

⑥片付けリスト 30

～妥協した生き方をやめよう！～

⑦3 年後の未来日記

～あなたの具体像を夢想しましょう～

⑧10 年後の自分からの手紙

～答えは自分の中にある～

⑨ストレス発散リスト

～ストレスが溜まったらの対処法～

⑩ステージアップ・ラボ

～夢が叶ったら終わりじゃない～

⑪夢貯金

～お金を使う喜びを体験しましょう～

⑫翌年の目標を立てましょう！

その他...

- ・ マンスリーにマイケルの一言
- ・ マンスリーに今月の小さな習慣
- ・ ウィークリーに ToDo
- ・ ウィークリーに今月のみ完了を完了へ
- ・ ウィークリーに今日のありがとう

【具体的な進め方の例】

① 自己紹介

ファシリテーターから自己紹介。その後、参加者の自己紹介。

② 1年の振り返り

古い方の手帳を持っていらっしゃる方は、それに書いたことで叶ったことや、手にした成果や成長を書き出す、または頭の中でまとめてもらい、発表してもらいます。

古い方の手帳をお持ちでない方や、1年間の目標を立てなかった方も、1年間の振り返り、ご自身の成果や成長をアウトプットしてみてください。

人数が多い場合は、発表は2人組、3人組、多くなければみんなの前で発表する、ということにしましょう。その際のファシリテーター役は、一人が長く話し過ぎないように、「発表は一人5分以内でお願いします」とか事前に行っておけば時間オーバーが避けられるかもしれません。

また、参加者が発表した際は、大きな拍手やねぎらいの言葉など伝えて、発表することが楽しい、という体験をしてもらってください。中には、内気な人もいて発表が苦手かもしれません。

③ 新しい年に向けてのワーク

上記の中で気になるワークを選んでおく。

そして書き出し→発表→感想や質問

【注意点】

・すべての方が楽しく発表できるように、ファシリテーターは特に発表しやすい雰囲気を作ること。ねぎらうこと、盛り上げることなどを注意してみてください。

・時間配分を最初にしておくこと。一つのワークで盛り上がりすぎて、次のワークに進めなかった、ということがないようにするため

・公共の場所でやる場合は、特にパブリックマナーを遵守すること。大きな声で話さないこと、盛り上がりすぎて周りに迷惑を掛けないこと。もし、参加者の中で、声が大きい人がいたら、ファシリテーターが「小さな声でお願いします」などのように促してください。

以上、あとはご自由にシェア会を楽しんでみてください。参加費に関しては開催者におまかせしております。ただ、一つ何かトラブルが起きても、弊社または私は、責任は一切取りかねますので、開催者の責任の範囲、常識の範囲内での開催をよろしくお願いいたします。

皆様の未来手帳のシェア会の模様を、SNSでご紹介いただけますとうれしいです。それでは楽しんで開催してくださいませ。

感謝と共に…
ワタナベ薫