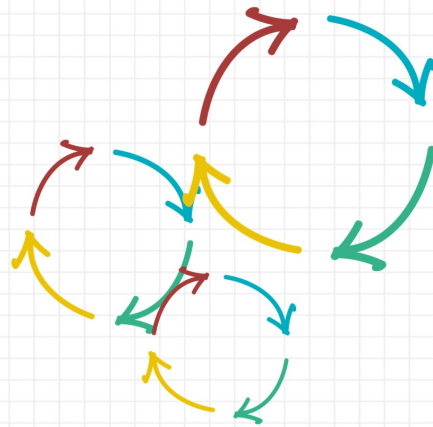


FILM Journaling Workshop

自己刷新するジャーナル（日記）をマスターしよう



FILM JOURNALING

絶え間無き、自己改善をしよう

version 1.0

toiee Lab LIVE™ textbook for Learning Faciliator
© 2017 toiee Lab (toiee.jp)

ワークショップ動画

この講座について

ワークショップ全体の意図、目標

- Journaling(学習を習慣化する)力
- 日記の4つの構造を学び、自由にアイデアを出すスキル
- メタ探求を使って、自己改善を継続する姿勢

想定する受講者

- 自己改善をし続けたい方

受講者の声

- 受講者の声
- 感想

講座資料

- [download](#)
- 自分が興味を持っている、やって見たいと思うジャーナルメソッドの書籍、資料

参考情報

- 参考文献

- 參考資料

イントロ

講座の導入です。講座のゴールなどに触れます。

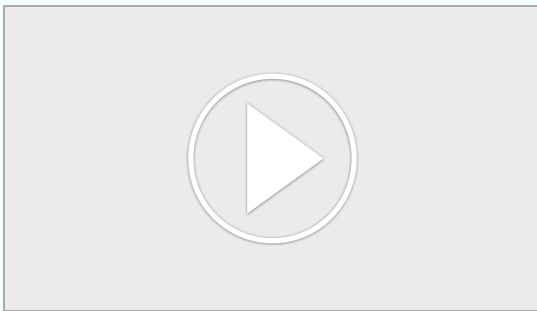
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|------|
| 0:00 | 0:05 | 5min |

ワークの意図

- 今日の講座のゴールを知らせる
- ジャーナルを始める動機付けを持つ

ワークの内容

1. イントロダクション、説明



ここはビデオ

ビデオの概要

- 日記を書く効果
- 心理学でも注目されている
 - ジャーナルセラピー
 - トラウマが軽減する、ストレスが減る
 - 生産性が向上する
 - 学習効率がアップする
- ただし、課題がある

- 効果のよい日記は、どう書けばいいか？
- どうやって続けたらいいか？
- どのツールを使えばいいか？
- 全て、その人の状況、目的によって違う
- 大切なことは、自分の目的に「ぴったりの」ジャーナル法を作り、継続できるようになること
- それが目的のワークショップだ

ワークの進行

以下のようなことを伝える。

- 日記を書く効果について
- 心理学でも注目されている
 - ジャーナルセラピー
 - トラウマが軽減する、ストレスが減る
 - 生産性が向上する
 - 学習効率がアップする
- ただし、課題がある
 - 効果のよい日記は、どう書けばいいか？
 - どうやって続けたらいいか？
 - どのツールを使えばいいか？
 - 全て、その人の状況、目的によって違う
- 大切なことは、自分の目的に「ぴったりの」ジャーナル法を作り、継続できるようになること
- それが目的のワークショップです

ウォーミングアップ

学習に取り組みやすくするための、ウォーミングアップのワークです。

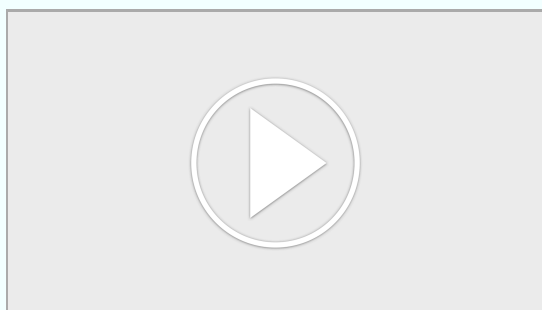
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:05 | 0:30 | 25min |

設計意図

- Good & Newで、リラックスする。他の参加者と打ち解ける
- Think & Listenで、日記を「なんのために」「どう使うのか」「なぜ、その方法が良いと思っているか？」をアウトプットする

ワークの進行

1. Good & New 説明 (2min)



ここはビデオ

ワークの説明をご覧ください

- クッシュボールを使って（準備してください）、良くて新しかったことと、予想外を発表します
- 最初の1週目は「こんにちは _____ から来た _____ です。私の良くて新しかったことは _____ です。」（拍手）とします
- 3min程度、ぐるぐる回します（拍手を忘れずに）

ワークの進行

- 学習モードに入るために、ウォーミングアップのワークをする
- 端的に、「良く」て、「新しかった」ことを説明するワーク
- 些細なことで構わない
- 例) 今日朝食べたサンドイッチが美味しかったです

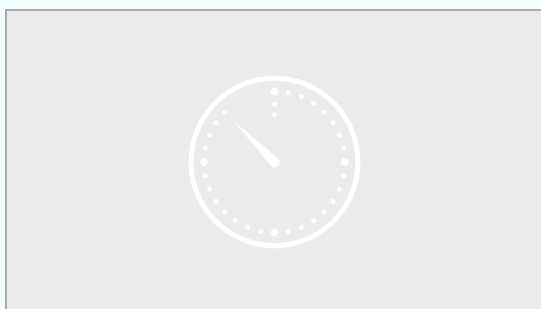
ポイント

- クッシュボールが必要
- やり方をデモして示すと、学習者にとって理解しやすい
- なんと言えは良いかわからない学習者がいるときは、「些細なことでもいいですよ」「今日の朝何かなかったですか？」などと介入する

2. Good & New 実行 (4min)

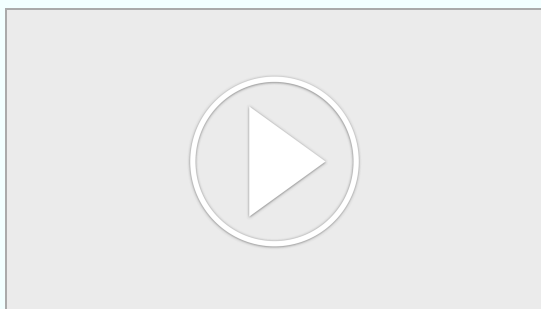
ワークを行いましょう

Good & Newをしましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

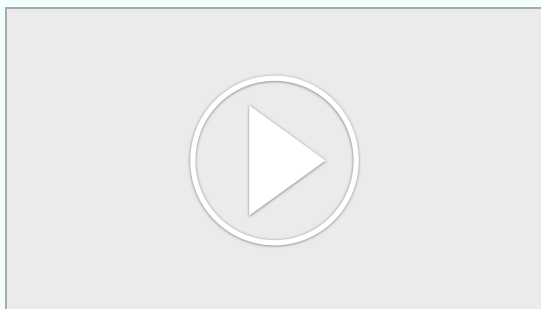
ビデオの概要

- Good & New の様子です

ワークの進行

- Good&Newをしましょう
- まずは私(LFT)から始めますね
- (Good&Newを始める、、)

3. Think & Listen 説明 (3min)



ここはビデオ

ワークの説明をご覧ください

- Think & Listen とは「考える」と「聞く」という意味
- 考えるために無理やり喋る。どんどん話すことで考える。
- ペアになって、片方が話し手、片方は聞き手となる（質問などや意見は述べません）
- 話し手はリラックスして、ちょっと早く口で話す。
- 資料を見ながら話す
- 聴き手はメモをする

ワークの進行

以下の内容を伝える

- Think & Listen とは「考える」と「聞く」という意味です
- 考えるために無理やり喋ります。どんどん話すことで考えます
- ペアになって、片方が話し続けます。聞き手は、頷くだけです（質問などや意見は述べません）
- 話し手はリラックスして、ちょっと早く口で話しましょう。話が循環しても構いません
- 話すことは、資料の通りです、3つのテーマがあるけれど、それを順番に話します
- 聴き手はメモをしてください

Think & Listen

| | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
| ① なぜ、本を行うと良いと思っ ているのか？ (10min) | ② その際には、どんなことを記入し続け れば良いのか？ (10min) | ③ 日記を書くことで、どんな結果 を得られるのか？ (10min) |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|

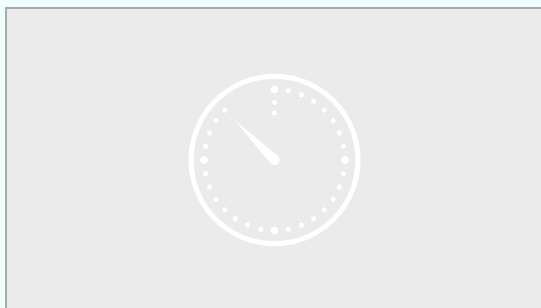
ポイント

- 説明しきってからではなく、「まずはペアになってください」など、行動をさせながら説明すると、説明しやすい
- デモをすると、学習者がThink & Listenの取り組み方を理解しやすい
- 話し手と聴き手を決めてもらう時、「朝早く起きた方から」などこちらが言うとスムーズに決まりやすい

4. Think & Listen 実行 (7min)

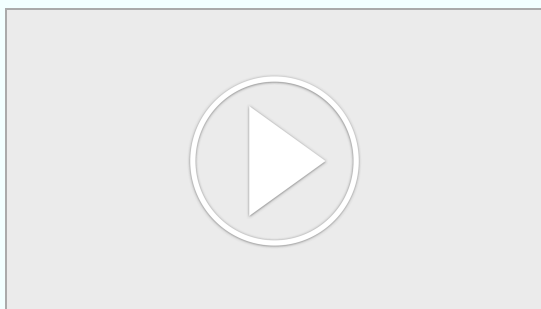
ワークを行いましょう

Think & Listen を行う



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- Think & Listen を行う
- 話し手はワークシートの項目について話す
- 利き手は、話しを聞きながらワークシートに記入する

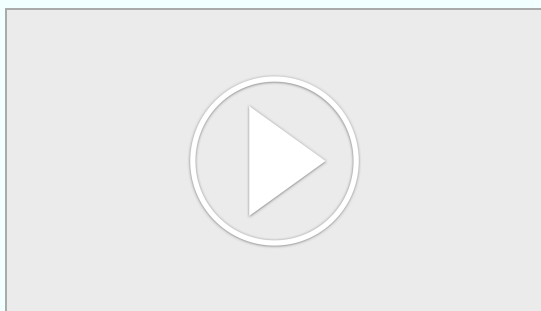
ワークの進行

- 話し手の人が決まったら、早速Think&Listenを初めてください
- それでは①の項目からどうぞ
- (1分経過)
- 次は②の項目について話しましょう
- (1分経過)
- 最後は③の項目について話しましょう

ポイント

- 考えすぎて、うまく話しができていない方がいれば、「今思考していることを言葉にして見ましょう」と伝えるなどして、行動を促しましょう。

5. Think & Listen振り返り説明 (1min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- 振り返りを行う

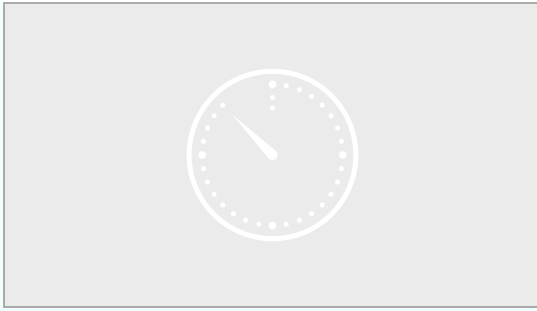
ワークの進行

- ワークを行った中で気づいたこと、感じたこと、発見したことを振り返ります。

6. Think & Listen 振り返りの実行 (5min)

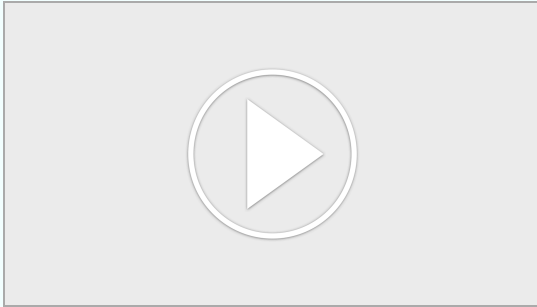
ワークを行いましょう

ワークを行った中で気づいたこと、感じたこと、発見したことを振り返ります。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

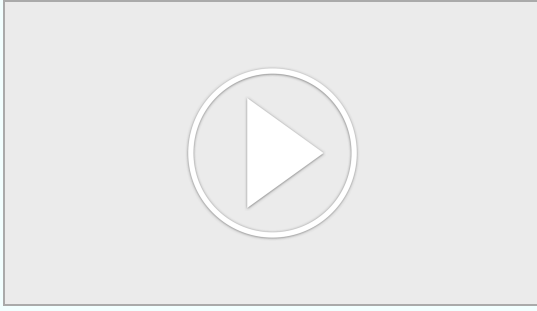
ビデオの概要

- ワークを行った中で気づいたこと、感じたこと、発見したことを振り返る
- 学習者(2、3人)に発表してもらう
 - どんな話になったか？

ワークの進行

- 今から、振り返りを行います
- 学習者(2、3人)に発表してもらう
 - どんな話になったか？

7. まとめ (1min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- 様々なアイデアが出たし、聞いてみて、なるほどと思ったことがあるだろう
- それらを日記に取り入れて、実際に試して、検証しながら、独自の日記法を編み出してもらおう
- それが、続く方法で、効果を持続させる方法でもある

ワークの進行

以下のような内容を伝える

- 様々なアイデアが出たし、聞いてみて、なるほどと思ったことがあるでしょう
- それらを日記に取り入れて、実際に試して、検証しながら、独自の日記法を編み出していきます
- それが、続く方法で、効果を持続させる方法です

ジャーナル（日記）の基本構造

ワークの概要

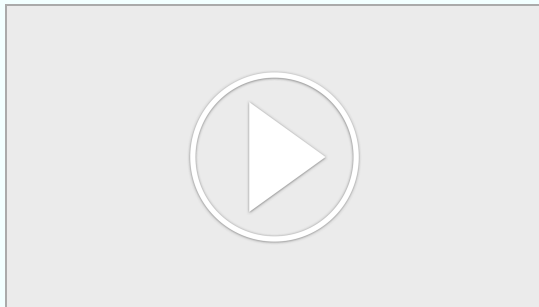
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:30 | 0:50 | 20min |

設計意図

- 日記の構造を知って、どうしたらいいか？のアイデアを出す、整理する
- 既に知っているメソッドがあったら、それらから、どう使うか？を考える
- 以上のようなことを実行するための「ジャーナルの4構造」を学ぶ

ワークの進行

1. 総合説明 (3min)



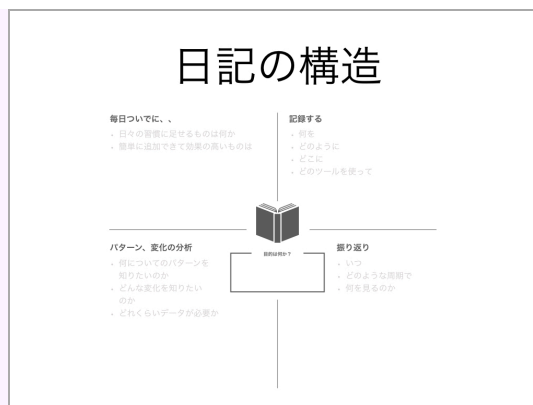
ここはビデオ

ビデオの概要

- ジャーナルの4つの構造についての図がある
- この図を簡単に説明する
- 全ては、目的達成のために、ジャーナルを設計する
- 道具、内容、書き方、振り返りタイミング、分析方法など

ワークの進行

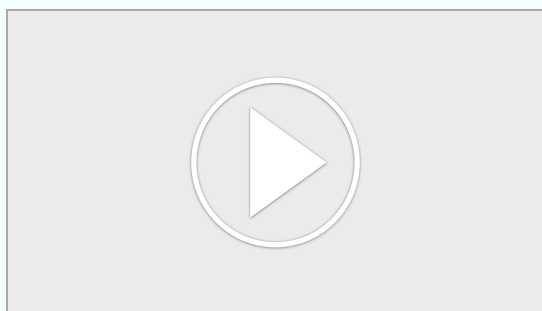
- ジャーナルの4つの構造についての図があります
- この図を簡単に説明します
 - 全ては、目的達成のために、ジャーナルを設計しましょう
 - 道具、内容、書き方、振り返りタイミング、分析方法など



ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

2. ジャーナル構造の理解ワークの説明 (2min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- 自分が知っているジャーナル・アイデアを出しながら、4つの構造を理解する
- 例えば、無印のPDCAの場合・・・
- 4つの構造で、自己刷新ノートの構成を独自に考えられるようになる
- ワイワイ、議論をしてみて、わかったことを発表してもらう

ワークの進行

以下のような内容を説明する。

- 自分が知っているジャーナル・アイデアを出しながら、4つの構造を理解しましょう
- 例えば、無印のPDCAの場合・・・
- 4つの構造で、自己刷新ノートの構成を独自に考えられるようになりましょう
- ワイワイ、議論をしてみて、わかったことを発表してください

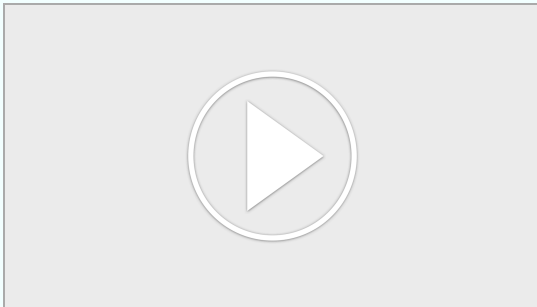
3. ジャーナル構造の理解ワークの様子 (10min)

ワークを行いましょう

様々な例を挙げて、4つの構造から分析し、理解を試みます。



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

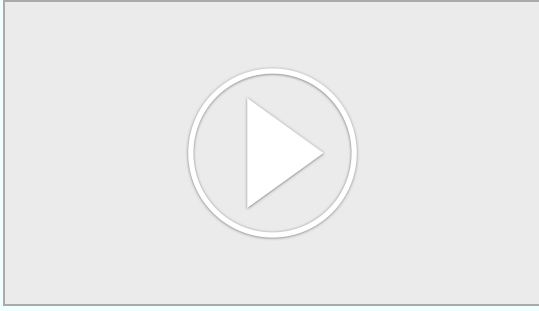
ビデオの概要

- ワークの様子
- 様々な例を挙げて、4つの構造から分析し、理解を試みる

ワークの進行

- 質問したりして、ファシリテーションします

4. ジャーナル構造の理解ワークの振り返り説明 (5min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- 気づき、発見をシェアする
- 現時点で思ったことを気軽に発表し合う

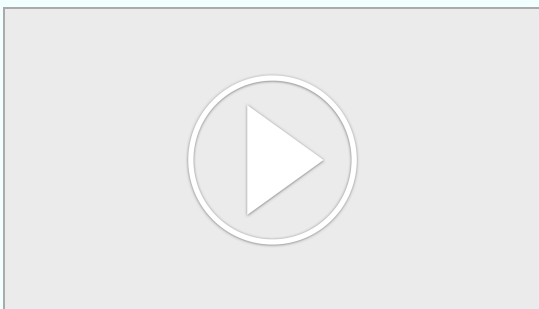
ワークの進行

- 気づき、発見をシェアしましょう
- 現時点で思ったことを気軽に発表し合います

ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

5. まとめ



ここはビデオ

ビデオの概要

- 4つの構造から考えて、どのようなジャーナルを作るかを、この後考える
- FILMシートを使って、ジャーナルをジャーナルする

ワークの進行

- 4つの構造から考えて、どのようなジャーナルを作るかを、この後考えます
- FILMシートを使って、ジャーナルをジャーナルしましょう

独自のジャーナルを考えよう

ワークの概要

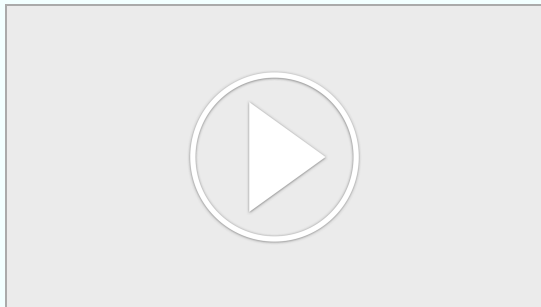
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:00 | 0:00 | 00min |

設計意図

- 型を知ったりして、独自のジャーナルアイデアを出そう
- ヒントや、これまでの経験からジャーナルを出せば良い

ワークの進行

1. 総合説明 (2min)



ここはビデオ

ビデオの概要

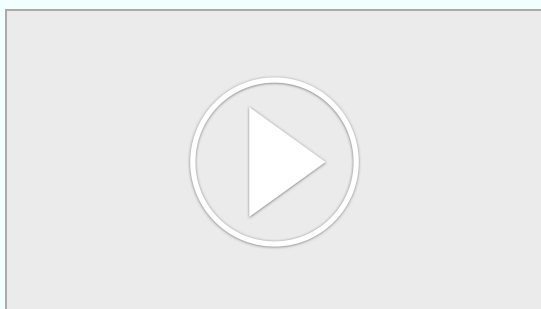
- ここでは、「独自の」ジャーナルアイデアを作ることを目指す
- あるメソッドがあっても、それは複雑すぎて、最初から全部はできない
- だから、分解して「小さくできること」をやって、徐々に発展させたい
- あるいは、ここで紹介するシンプルな「アイデア」を応用して考えてもいい
- それらのアイデアを、最後はFILMシートという「メタ探求型学習」を引き起こし、習慣化を手助ける方法を使って、実現に向けて行動をする

ワークの進行

以下のような内容を話す。

- ここでは、「独自の」ジャーナルアイデアを作ることを目指します
- あるメソッドがあっても、それは複雑すぎて、最初から全部はできません
- だから、分解して「小さくできること」をやって、徐々に発展させてください
- あるいは、ここで紹介するシンプルな「アイデア」を応用して考えてもいいです
- それらのアイデアを、最後はFILMシートという「メタ探求型学習」を引き起こし、習慣化を手助ける方法を使って、実現に向けて行動をしましょう

2. 12のシンプルなアイデア例 (5min)



ここはビデオ

ビデオの概要

シンプルなアイデアについて説明する。ポイントは、簡単に実行できるようにすること。どう実現するのか？を考えてもらうことが大事

1. 仕事の進捗について記入する（達成せず移動したものや、予想外の仕事の発生など）
2. 仕事のデータなどを記入する
3. 毎日の「学び」「発見」「気づき」を記入する
4. 感謝できることを記入する
5. アイデアをメモし続ける
6. 最も印象に残ったことを記入する
7. 感銘を受けたことを記入する
8. ビジョン、ミッションからの振り返り（反省）を記入する
9. ついでにアフアメーションを読む
10. 何かを始めた時、期待する結果を記載し振り返る（振り返る日に記入する）
11. FILMシートを記載する
12. 以上に別のアイデアをプラスする

さらに4つ

- 以上を、付箋に貼り付けておき、ランダムに3つ選んで日記に記入する

- 毎日、リマインダー（目覚まし時計）で通知する
- 達成度を見えるようにする
- 友達に、達成を報告する。友達からプレッシャーをかけてもらう

さらに、道具を選ぶことも大切。ノートを使うか、アプリを使うか、大きさはどうするか？

ワークの進行

以下を説明します。

シンプルなアイデアについて説明する。ポイントは、簡単に実行できるようにすること。どう実現するのか？を考えてもらうことが大事

1. 仕事の進捗について記入する（達成せず移動したものや、予想外の仕事の発生など）
2. 仕事のデータなどを記入する
3. 毎日の「学び」「発見」「気づき」を記入する
4. 感謝できることを記入する
5. アイデアをメモし続ける
6. 最も印象に残ったことを記入する
7. 感銘を受けたことを記入する
8. ビジョン、ミッションからの振り返り（反省）を記入する
9. ついでにアフメーションを読む
10. 何かを始めた時、期待する結果を記載し振り返る（振り返る日に記入する）
11. FILMシートを記載する
12. 以上に別のアイデアをプラスする

さらに4つ

- 以上を、付箋に貼り付けておき、ランダムに3つ選んで日記に記入する
- 毎日、リマインダー（目覚まし時計）で通知する
- 達成度を見えるようにする
- 友達に、達成を報告する。友達からプレッシャーをかけてもらう

さらに、道具を選ぶことも大切。ノートを使うか、アプリを使うか、大きさはどうするか？

2、3人に感想を聞きます。

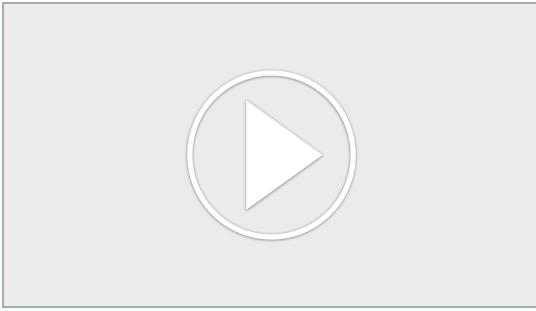
12のルール

1. 仕事の進捗について記入する（達成せず移動したものや、予想外の仕事の発生など）
2. 仕事のデータなどを記入する
3. 毎日の「学び」「発見」「気づき」を記入する
4. 感謝できることを記入する
5. アイデアをメモし続ける
6. 最も印象に残ったことを記入する
7. 感銘を受けたことを記入する
8. ビジョン、ミッションからの振り返り（反省）を記入する
9. ついでにアフメーションを読む
10. 何かを始めた時、期待する結果を記載し振り返る（振り返る日に記入する）
11. FILMシートを記載する
12. 以上に別のアイデアをプラスする

さらに4つ

- 以上を、付箋に貼り付けておき、ランダムに3つ選んで日記に記入する
- 毎日、リマインダー（目覚まし時計）で通知する
- 達成度を見えるようにする
- 友達に、達成を報告する。友達からプレッシャーをかけてもらう

3. アイデアを出して試作し、シミュレーションする (2min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- やることを説明する
 - (1) アイデアを出す。目的は何か、記入するもの、記入方法はどうか？ 4つの構造などから考える
 - (2) 続ける方法を考える、道具を選ぶ
 - (3) 実際に、何か書いてみたりして「試作品」を作る。A4の紙などを使って、仮のノートを作って試してみる
 - (4) 発表する

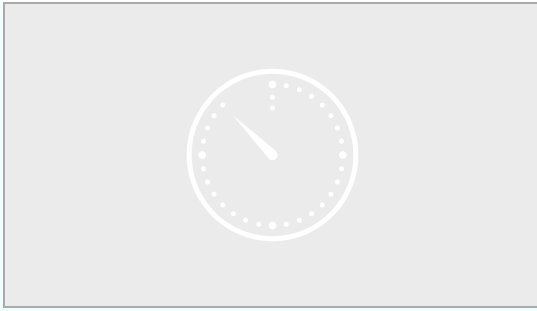
ワークの進行

- やることを説明します。
 - (1) アイデアを出す。目的は何か、記入するもの、記入方法はどうか？ 4つの構造などから考える
 - (2) 続ける方法を考える、道具を選ぶ
 - (3) 実際に、何か書いてみたりして「試作品」を作る。A4の紙などを使って、仮のノートを作って試してみる
 - (4) 発表する

4. アイデアを出して試作し、テストする

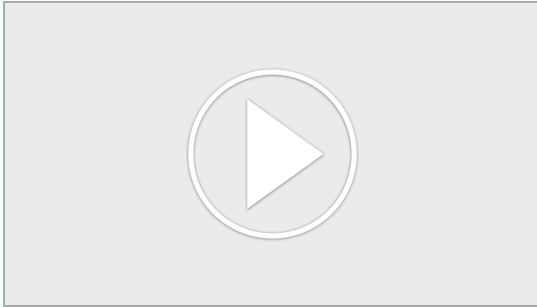
ワークを行いましょう

アイデアを出して、試作し、テストをします



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- 出したアイデアを使って、シミュレーションを使ってテストをする

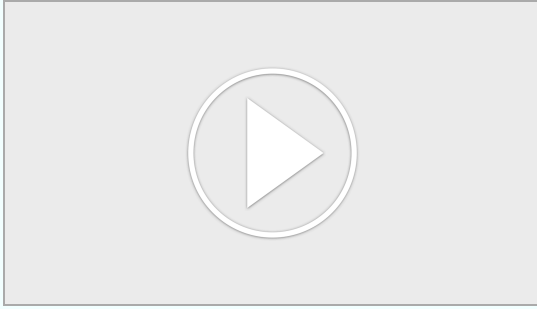
ワークの進行

- 出したアイデアを使って、シミュレーションを使ってテストをしましょう

ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

5. 振り返り説明



ここはビデオ

ビデオの概要

- アイデアの最終形、なぜ、そうなったか？を説明する

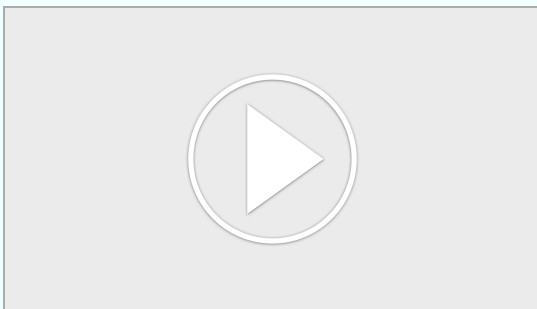
ワークの進行

- アイデアの最終形が、なぜそうなったかを説明しましょう

ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

6. FILMシートを記載する（説明）



ここはビデオ

ビデオの概要

- FILMシートを記載する
- 人の発表などを聞いて、最終的なアイデアについて、FILMシートに記載する
- 期待する結果、どう取り組むか（日誌メソッド）、なぜ、それで良いと思っているか？
- 確認は、一週間後に行う

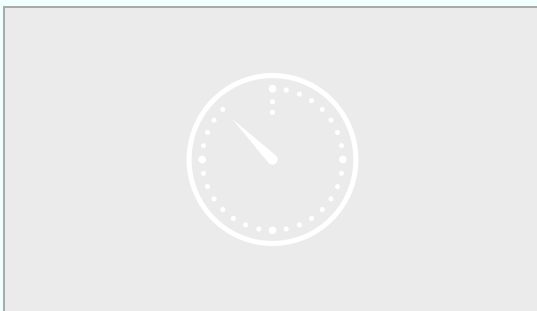
ワークの進行

- FILMシートを記載しましょう
- 人の発表などを聞いて、最終的なアイデアについて、FILMシートに記載します
- 期待する結果、どう取り組むか（日誌メソッド）、なぜ、それで良いと思っているか？
- 確認は、一週間後に行います

7. FILMシートの記載

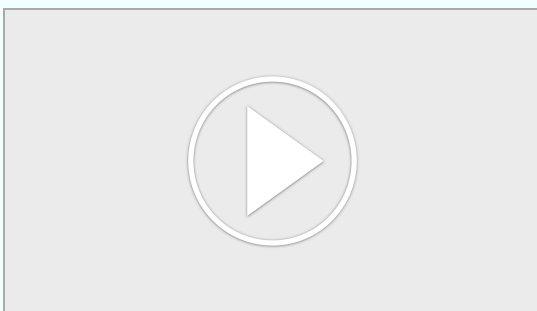
ワークを行いましょう

FILMシートに記載をする



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- 最終アイデアに期待していること、なぜそう思っているかなどをFILMシートに記載する

ワークの進行

- 最終アイデアに期待していること、なぜそう思っているかなどをFILMシートに記載しましょう

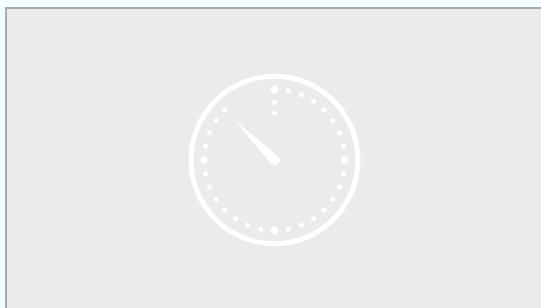
ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

8. 今の感想をシェアする

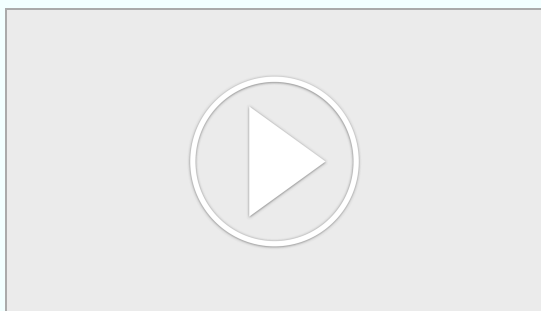
ワークを行いましょう

今の感想をシェアしてください。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- 今の感想をシェアする

ワークの進行

- 今の感想をシェアしましょう

ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

一週間後に振り返る（サイクル1回目）

このワークは、一週間の実行の後に、ご覧ください。

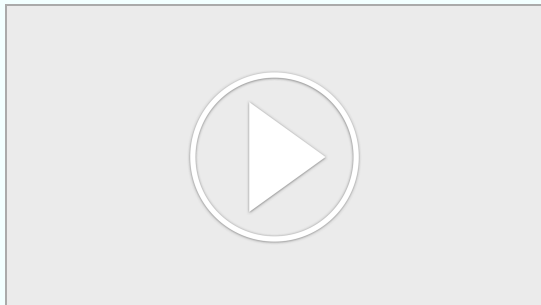
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:00 | 0:45 | 45min |

設計意図

- メタ探求型学習で、ジャーナルを実行する
- ジャーナルの改善アイデアや、継続することを分析し、次に繋げる

ワークの進行

1. 総合説明 (4min)



ここはビデオ

ビデオの概要

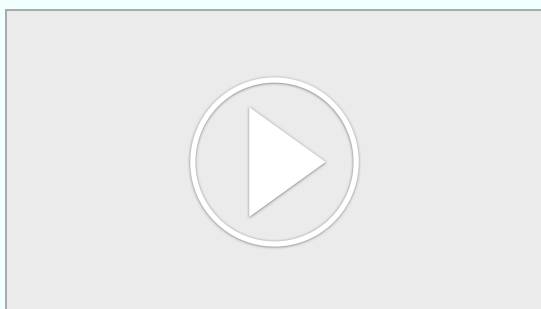
- 一週間経ったので、振り返っていく
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートする
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書く
- 一週間後に、同じように振り返る
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こる

ワークの進行

以下のようなことを説明する。

- 一週間経ったので、振り返っていきます
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートしましょう
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書きます
- 一週間後に、同じように振り返ります
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こります

2. FILMシート記入の説明 (1min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- FILMシートを書き込む
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしてもらおう

ワークの進行

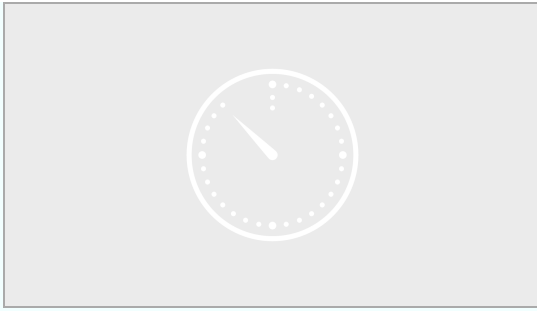
次のようなことを説明する。

- FILMシートを書き込んでください
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしましょう

3. FILMシートの記入とシェア (20min)

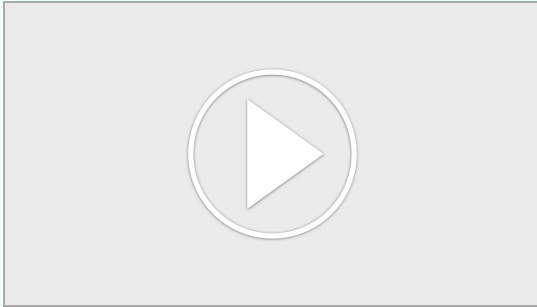
ワークを行いましょう

記入し、シェアします。シェアするときは、「ざっくばらんに」形式張らずに話します。一通り話し終わったら、全体としての感想、発見、学びをシェアしましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

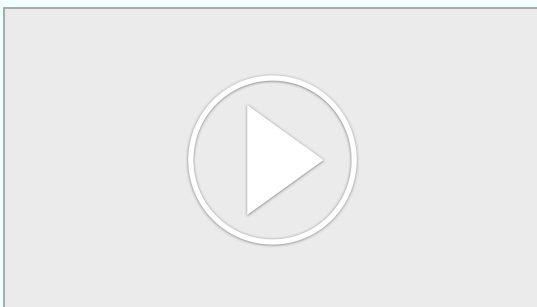
ビデオの概要

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をする
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてもらう

ワークの進行

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をしましょう
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてください

4. FILMシートを記載する（説明）（3min）



ここはビデオ

ビデオの概要

- 次週に向けてFILMシートを書き込む
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出す
- 書き出せたら、発表して、コミットする

ワークの進行

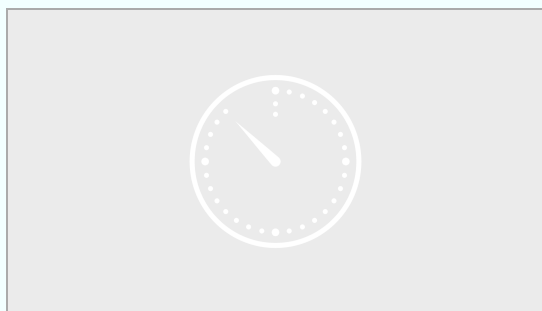
伝える内容

- 次週に向けてFILMシートを書き込みましょう
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出します
- 書き出せたら、発表して、コミットしましょう

5. FILMシートの記載と、発表 (15min)

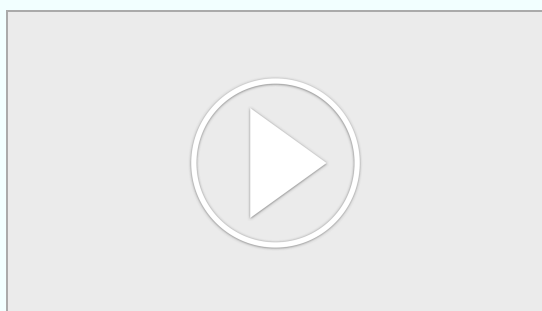
ワークを行いましょう

FILMシートを書き込んで、発表をします。人に発表することで、「コミット（やるぞと、意志を持つ、責任を持つ）」しましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- FILMシートを書き込んで、発表をする
- 人に発表することで、「コミット（やるぞと、意志を持つ、責任を持つ）」する

ワークの進行

発表させて、コミットを引き出しましょう。

一週間後に振り返る（サイクル2回目）

このワークは、一週間の実行の後に、ご覧ください。

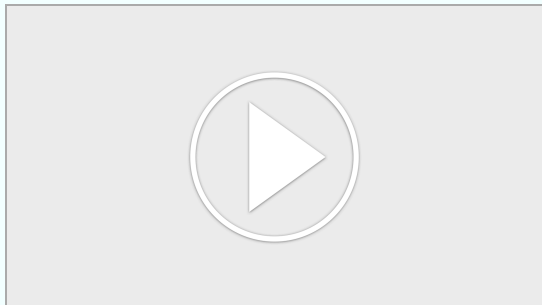
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:00 | 0:45 | 45min |

設計意図

- メタ探求型学習で、ジャーナルを実行する
- ジャーナルの改善アイデアや、継続することを分析し、次に繋げる

ワークの進行

1. 総合説明 (4min)



ここはビデオ

ビデオの概要

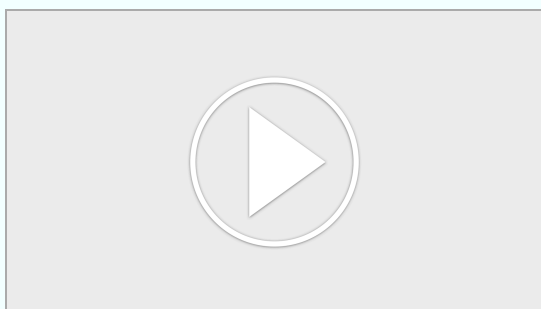
- 一週間経ったので、振り返る
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートする
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書く
- 一週間後に、同じように振り返る
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こる

ワークの進行

以下のようなことを説明する。

- 一週間経ったので、振り返りをしましょう
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートします
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書きましょう
- 一週間後に、同じように振り返ります
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こります

2. FILMシート記入の説明 (1min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- FILMシートを書き込む
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしてもらう

ワークの進行

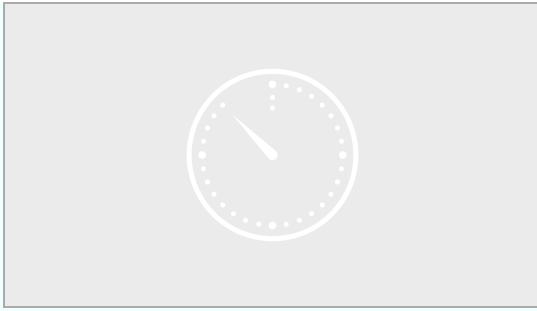
次のようなことを説明する。

- FILMシートを書き込んでください
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしてもらいます

3. FILMシートの記入とシェア (20min)

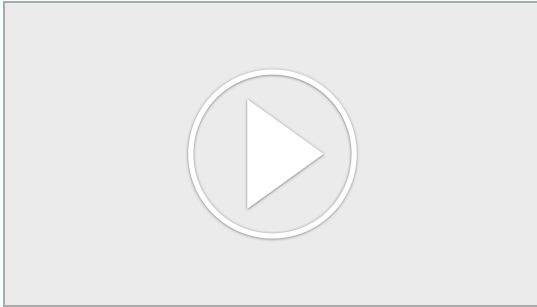
ワークを行いましょう

記入し、シェアします。シェアするときは、「ざっくばらんに」形式張らずに話します。一通り話し終わったら、全体としての感想、発見、学びをシェアしましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

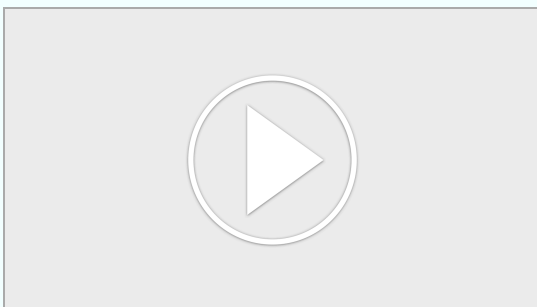
ビデオの概要

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をする
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてもらう

ワークの進行

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をしましょう
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてもらいます

4. FILMシートを記載する（説明）（3min）



ここはビデオ

ビデオの概要

- 次週に向けてFILMシートを書き込む
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出す
- 書き出せたら、発表して、コミットする

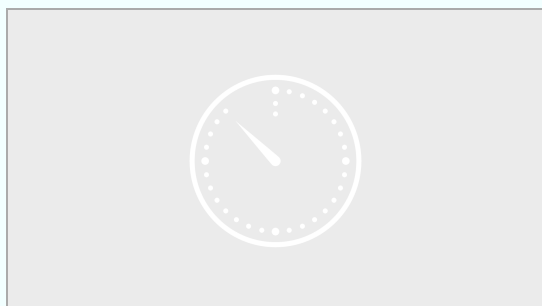
ワークの進行

- 次週に向けてFILMシートを書き込もう
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出します
- 書き出せたら、発表して、コミットしましょう

5. FILMシートの記載と、発表 (15min)

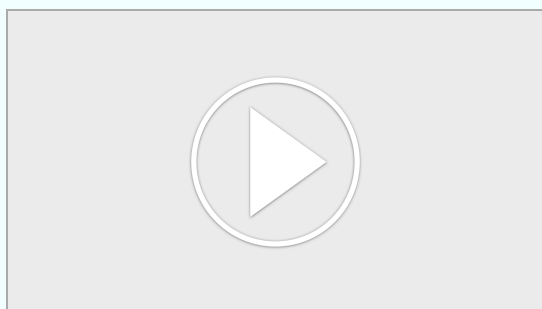
ワークを行いましょう

FILMシートを書き込んで、発表をします。人に発表することで、「コミット（やるぞと、意志を持つ、責任を持つ）」しましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- 発表させて、コミットを引き出す

ワークの進行

発表させて、コミットを引き出しましょう。

一週間後に振り返る（サイクル3回目）

このワークは、一週間の実行の後に、ご覧ください。

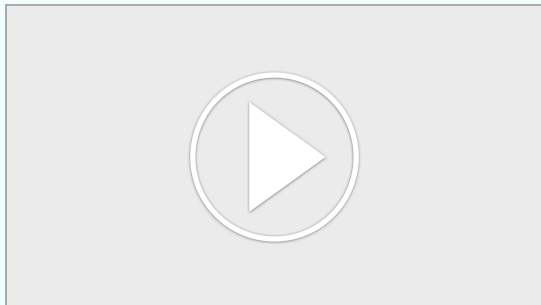
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:00 | 0:45 | 45min |

設計意図

- メタ探求型学習で、ジャーナルを実行する
- ジャーナルの改善アイデアや、継続することを分析し、次に繋げる

ワークの進行

1. 総合説明 (4min)



ここはビデオ

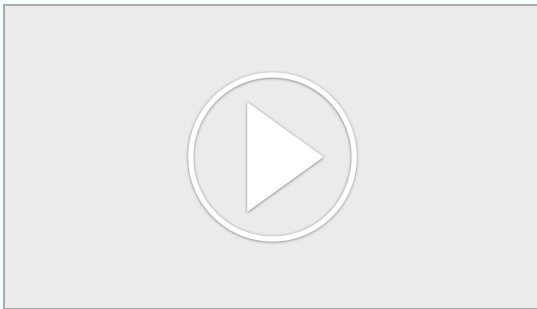
ビデオの概要

- 一週間経ったので、振り返っていく
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートする
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書く
- 一週間後に、同じように振り返る
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こる

ワークの進行

- 一週間経ったので、振り返りましょう
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートします
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書きます
- 一週間後に、同じように振り返りましょう
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こります

2. FILMシート記入の説明 (1min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- FILMシートを書き込む
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしてもらう

ワークの進行

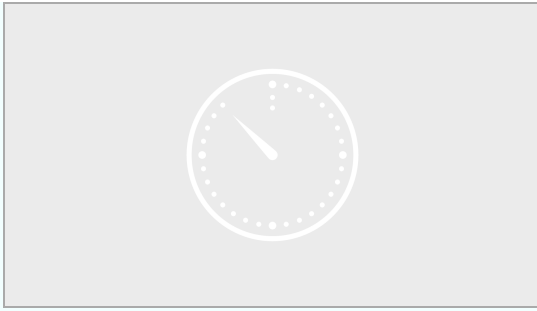
次のようなことを説明する。

- FILMシートを書き込んでください
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしてもらいます

3. FILMシートの記入とシェア (20min)

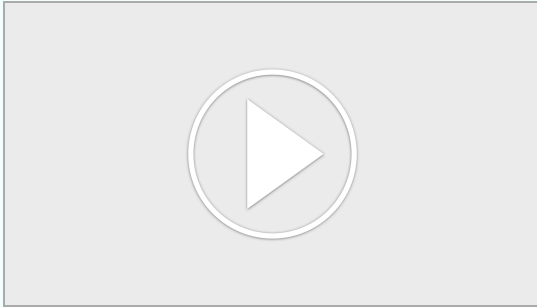
ワークを行いましょう

記入し、シェアします。シェアするときは、「ざっくばらんに」形式張らずに話します。一通り話し終わったら、全体としての感想、発見、学びをシェアしましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

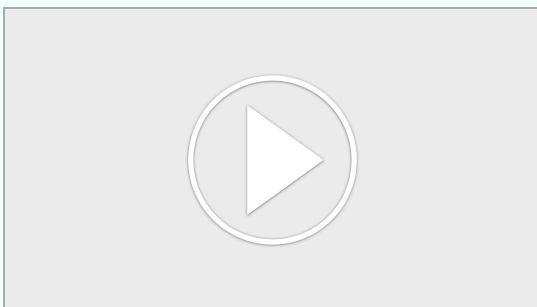
ビデオの概要

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をする
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてもらう

ワークの進行

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をします
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてもらいます

4. FILMシートを記載する（説明）（3min）



ここはビデオ

ビデオの概要

- 次週に向けてFILMシートを書き込む
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出す
- 書き出せたら、発表して、コミットする

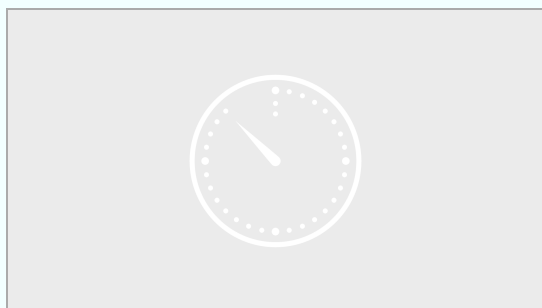
ワークの進行

- 次週に向けてFILMシートを書き込もう
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出す
- 書き出せたら、発表して、コミットしましょう

5. FILMシートの記載と、発表 (15min)

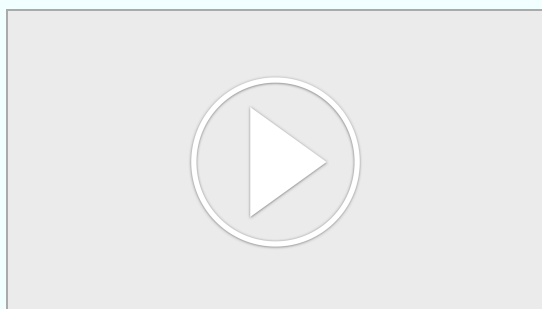
ワークを行いましょう

FILMシートを書き込んで、発表をします。人に発表することで、「コミット（やるぞと、意志を持つ、責任を持つ）」しましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- 発表させて、コミットを引き出す

ワークの進行

- FILMシートを書き込んで、発表をします。人に発表することで、「コミット（やるぞと、意志を持つ、責任を持つ）」しましょう。

一週間後に振り返る（サイクル3回目）

このワークは、一週間の実行の後に、ご覧ください。

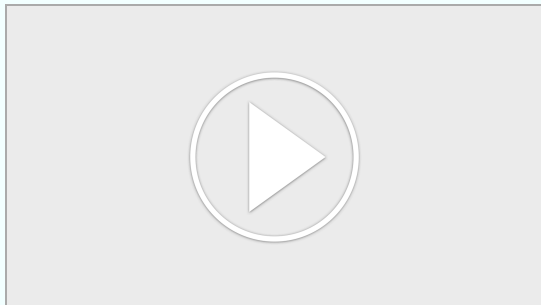
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:00 | 0:45 | 45min |

設計意図

- メタ探求型学習で、ジャーナルを実行する
- ジャーナルの改善アイデアや、継続することを分析し、次に繋げる

ワークの進行

1. 総合説明 (4min)



ここはビデオ

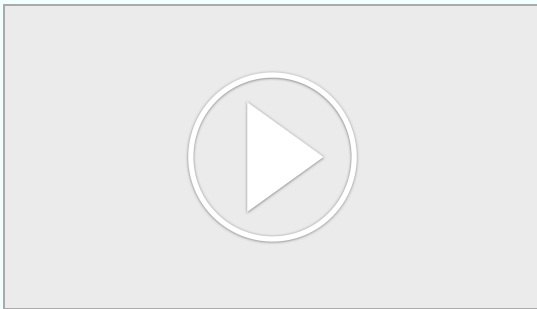
ビデオの概要

- 一週間経ったので、振り返っていく
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートする
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書く
- 一週間後に、同じように振り返る
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こる

ワークの進行

- 一週間経ったので、振り返りましょう
- FILMシートを出して、実際の結果を記入するところからスタートします
- オリジナルのジャーナリングメソッドの分析をして、修正したり、全く別の問題を解決するアイデアを出して、もう一度、一週間のFILMシートを書きます
- 一週間後に、同じように振り返りましょう
- これによって、メタ探求型学習が起こって習慣化と、行動の高度化が自然に起こります

2. FILMシート記入の説明 (1min)



ここはビデオ

ビデオの概要

- FILMシートを書き込む
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしてもらう

ワークの進行

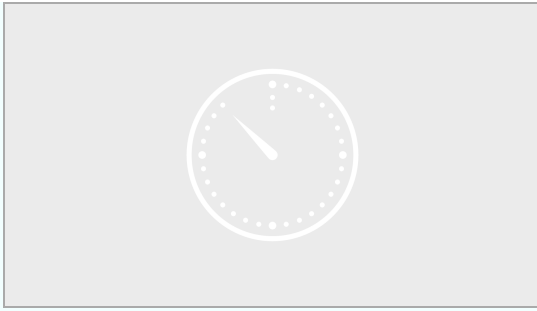
次のようなことを説明する。

- FILMシートを書き込んでください
- 書き込み終わったら、FILMシートの内容をシェアしてもらいます

3. FILMシートの記入とシェア (20min)

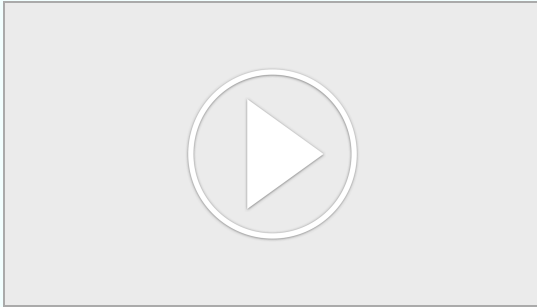
ワークを行いましょう

記入し、シェアします。シェアするときは、「ざっくばらんに」形式張らずに話します。一通り話し終わったら、全体としての感想、発見、学びをシェアしましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

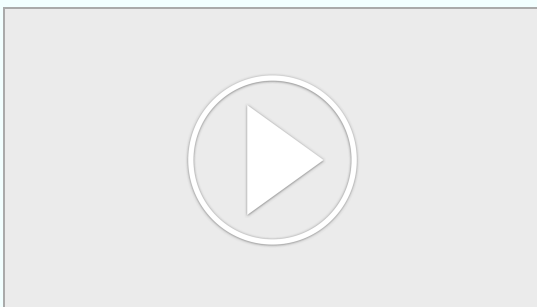
ビデオの概要

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をする
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてもらう

ワークの進行

- 最初は「FILMシート」に沿う形で発表をします
- 一通り話し終わったら、全体的な感想などを述べてもらいます

4. FILMシートを記載する（説明）（3min）



ここはビデオ

ビデオの概要

- 次週に向けてFILMシートを書き込む
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出す
- 書き出せたら、発表して、コミットする

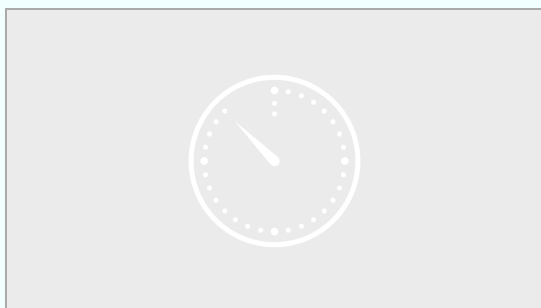
ワークの進行

- 次週に向けてFILMシートを書き込もう
- 来週の今頃、どういう結果を得たいか？を書き出し、そのために必要なプロセス、姿勢を考えて（ジャーナルのメソッドの変更を含む）、前提を書き出す
- 書き出せたら、発表して、コミットしましょう

5. FILMシートの記載と、発表 (15min)

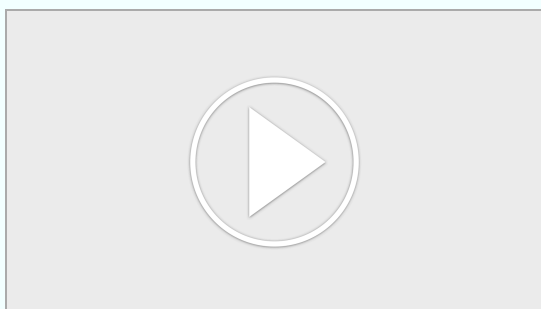
ワークを行いましょう

FILMシートを書き込んで、発表をします。人に発表することで、「コミット（やるぞと、意志を持つ、責任を持つ）」しましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- 発表させて、コミットを引き出す

ワークの進行

- FILMシートを書き込んで、発表をします。人に発表することで、「コミット（やるぞと、意志を持つ、責任を持つ）」しましょう。

まとめ

ジャーナリングを一週間した後にご覧ください。

1ヶ月の取り組みを振り返ります。

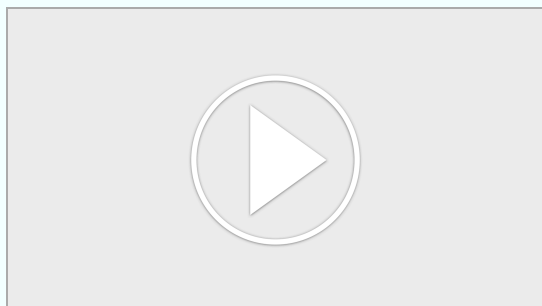
| 開始 | 終了 | 所用時間 |
|------|------|-------|
| 0:00 | 0:00 | 00min |

設計意図

- 1ヶ月の成果を振り返る

ワークの進行

1. 説明



ここはビデオ

ビデオの概要

- 1ヶ月の成果を振り返る
- 一番最初のワークショップの時のFILMシートや、イメージと、今の違いは何か？
- 意識の違い、発見したこと、学んだことをシェアしよう

ワークの進行

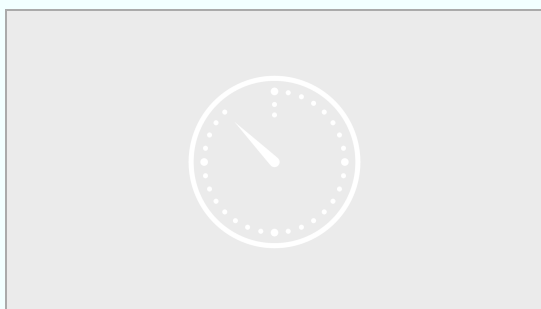
以下を伝える。

- 1ヶ月の成果を振り返ります
- 一番最初のワークショップの時のFILMシートや、イメージと、今の違いは何か？
- 意識の違い、発見したこと、学んだことをシェアしましょう

2. 発表

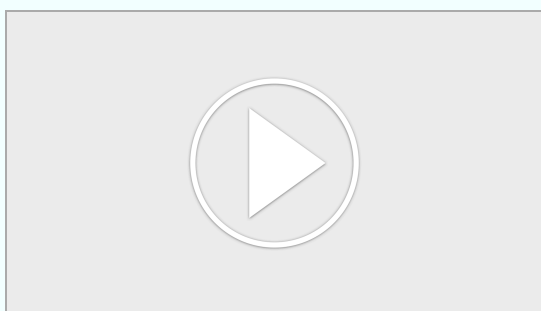
ワークを行いましょう

発表しましょう。



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- 話し合った内容を発表する

ワークの進行

- 話あった内容を発表しましょう

ポイント

- ポイント1

- ポイント1
- ポイント1

3. メタ探求型学習について振り返ろう（説明）



ここはビデオ

ビデオの概要

- メタ探求型学習を長いスパンで実行してきた
- 一週間単位で、取り組みを振り返ってきた
- メタ探求型学習を自分なりに説明してみよう

ワークの進行

- メタ探求型学習を長いスパンで実行してきました
- 一週間単位で、取り組みを振り返ってきました
- メタ探求型学習を自分なりに説明してみましよう

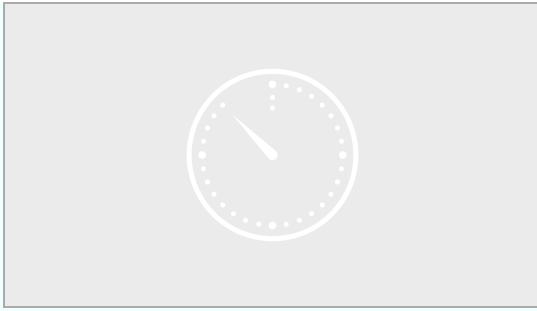
ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

4. メタ探求型学習について振り返り

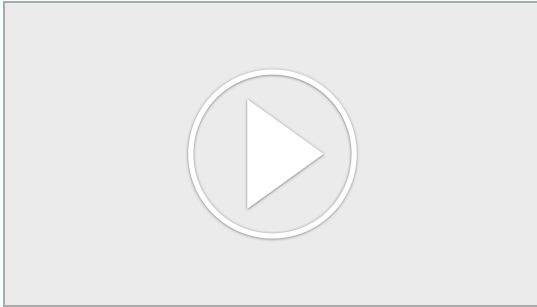
ワークを行いましょう

メタ探求学習について、振り返りをします



2:00-0-0

ワークを実行した後で、ご覧ください。



ここはビデオ

ビデオの概要

- ここまで、1ヶ月かけてメタ探求型学習を行ってきた
- 振り返って、学んだこと、感じたことを発表する

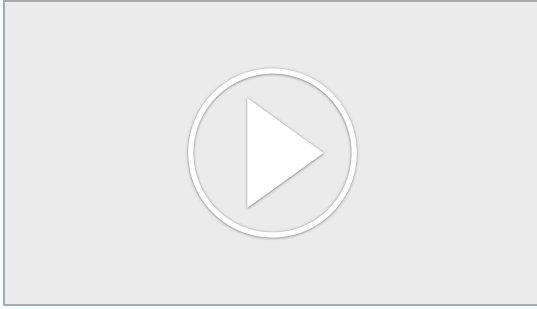
ワークの進行

- ここまで、1ヶ月かけてメタ探求型学習を行ってきました
- 振り返って、学んだこと、感じたことを発表しましょう

ポイント

- ポイント1
- ポイント1
- ポイント1

5. まとめ



ここはビデオ

ビデオの概要

- FILMシートを書き込みながら、独自のメソッドをアップデートし続けて欲しい
- そうすれば、常に自分に「負荷をかけている」状態になる
- よりよくすることが、習慣になるし、予想外を発見し、イノベーションを起こすことが習慣になる
- その第一歩を踏み出したので、続けて欲しい
- 是非、一緒に学んだ人と、つながりながら、報告会などを定期的を開いて、メソッドをシェアしあおう

ワークの進行

以下のようなことを伝える。

- FILMシートを書き込みながら、独自のメソッドをアップデートし続けましょう
- そうすれば、常に自分に「負荷をかけている」状態になります
- よりよくすることが、習慣になるし、予想外を発見し、イノベーションを起こすことが習慣になります
- このワークショップは、その第一歩を踏み出です
- ぜひ、続けて欲しいと思います
- 是非、一緒に学んだ人と、つながりながら、報告会などを定期的を開いて、メソッドをシェアしあいましょう