

実践型 ライティング 講座





* 自己紹介 *

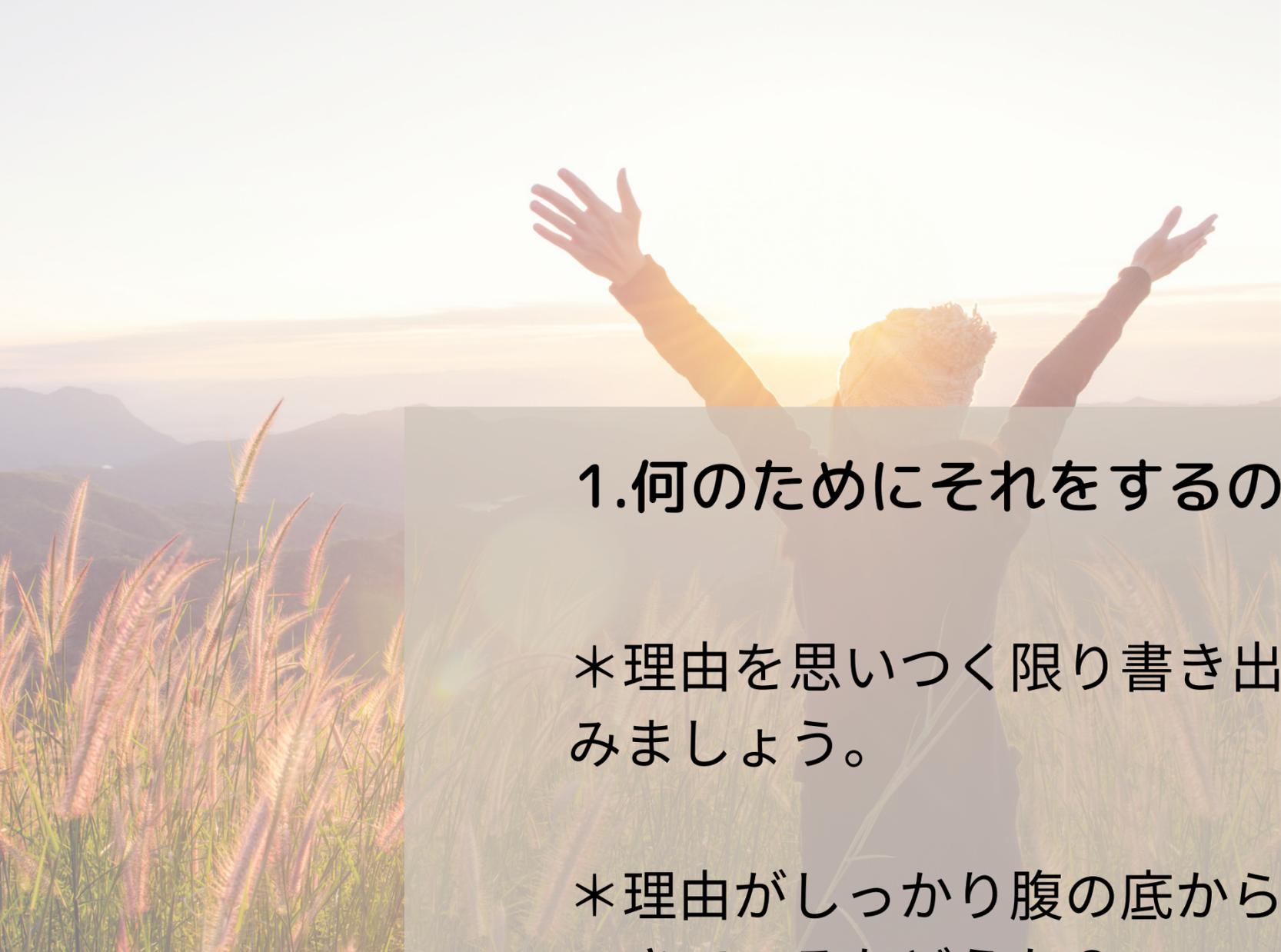
- ・ お住まいの都道府県
- ・ お名前
- ・ 作業しようと思っていること（複数可）

* 講座の目的 *

- 時間は貯金ができません。
1日必ず24時間使い切っています。
- 未来のためのことをする時間が4割あることが望ましいが中々難しいので今回は2割を目標にします。

→ 実際に計算してみましょう
- 未来のための時間が今どのくらいあるのか振り返ってみましょう。
- もし未来のための行動の時間がなければ5年後、10年後も今日と同じ日を過ごすことになります。



A person with their arms raised in a field at sunset. The person is seen from behind, with their arms raised high in the air. The background shows a sunset over a field of tall grasses, with mountains visible in the distance. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

WORK 1

1.何のためにそれをするのか？

＊理由を思いつく限り書き出してみましよう。

＊理由がしっかり腹の底から理解できているかどうか？

2.現在地点を正確に出す

＊その作業をした先の未来がどうなっているのか？

＊その未来から逆算してどの地点で、どれくらい重要なのか？

WORK 2

1.GOALへの道のり

*GOALまでの作業工程を全部書きだしてみましよう。

2.作業の細分化

*これ以上細かく分けられないところまで細分化しましょう。

*それぞれの作業に見積もり時間を記入しましょう。

STEP1



*2ヶ月後の目標を「数値」など目で見えるもので立てる。

—

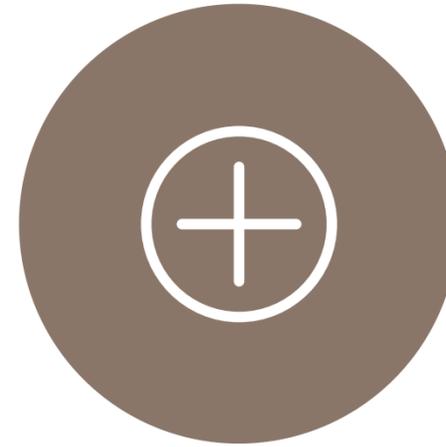
STEP2



*自分が参加できそうな時間、曜日などを考慮してカレンダーと見比べる。

—

STEP3



*週の目標を「数値」など目で見えるもので立てる。

—

STEP4



*数値が合わない、物理的に無理なようなら2ヶ月後の目標をもう一度見直す。

—

* 作業時間 *

- 08: 30 ~ 09: 45
- 12: 00 ~ 12: 45
- 15: 00 ~ 16: 00
- 22: 00 ~ 00: 00

※ 曜日問わず





01. グループに招待します

02. リアクションの練習



作業の10-15分前に参加者確認のメッセージを送信します。

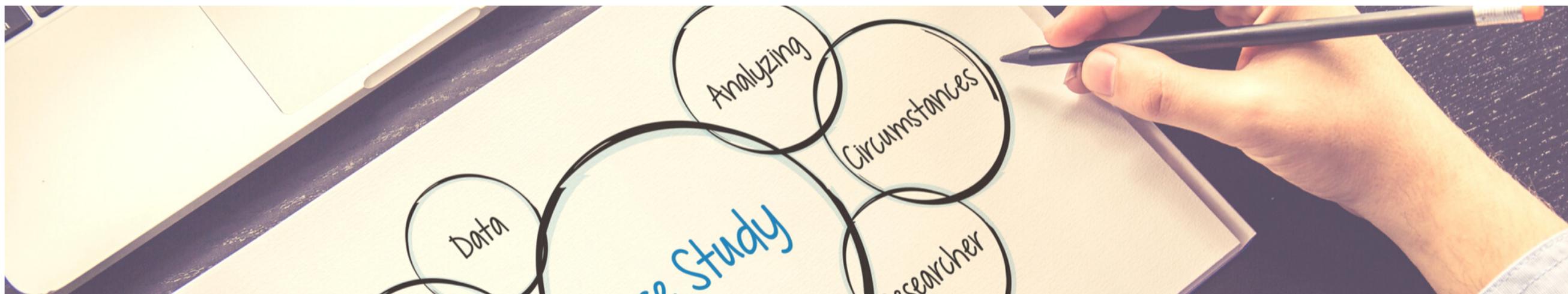
※誰もリアクションがなかった場合、私は入室しません。

途中参加をご希望の場合は、他に参加者がいるか確認してからご入室ください。

練習会などで作業ができない場合や私が参加できない場合は前持ってお知らせします。

※私が参加できない場合でも入室はできます。

* 作業時の詳細 *



◆ポモドーロ勉強法で行います。
(25分やって5分休憩)

※タイマーをこちらでかけますので、途中入室で時間がズれる場合もタイマーに従ってください。

◆入室の際にチャットにその時間の目標を書き込んでください。

◆食べ物、飲み物を準備しておきましょう。(アルコール可)

◆25分ごとの目標も決めて作業します。

◆退室の際に何がどれくらいできたのかチャットに書き込んでください。
※こちらで出欠と合わせて記録させていただきます。

◆作業中はマイクはミュートにします。
(休憩時は外して雑談しましょう♪)

◆作業中は独り言をたくさん喋ってみましょう。