

<後半 プラン編の流れ>

(開始時刻)

(受付)

	0:10	10:00 10:00～
1. 参加者全員の自己紹介(一人 20分÷人数 程度で！)	0:20	10:10～
①自己紹介 ②1ヶ月休みがとれるとしたら、何がしたいですか？ ③今日は何を期待して来ましたか？		
2. 玄米をセット	0:05	10:30～
(1)一緒にやること ①玄米の拌み洗い、塩・小豆を入れて火にセット		
3. 生活の工夫紹介	0:50	10:35～
(1)電気じゃなくていいものは、電気を使わない 冷蔵庫 洗濯 掃除 浄水器 焙煎器 除湿機 炊飯 ストーブ (2)電気でしか動かないものは、電気を使う USBソーラーパネル 照明 目覚まし 携帯電話 Wi-MAXルーター デジタルカメラ ワンセグチューナー (3)その他 ボイラー ブレーカー 生ごみ処理(プランター) カイロ 石けん ロウソク 湯たんぽ コーヒーメーカー 湯沸し(ポット)		
4. 食事づくり	0:45	11:25～
(1)分担してやること ①みそ汁づくり ②おにぎりづくり ③ごま塩づくり ④お茶づくり(お湯はポットに入れる)		
5. 食事～休憩	1:00	12:10～
(1)やること ①最初だけ、黙って食べてみる。 ②よく噛む。		
6. 散歩	1:00	13:10～
(1)やること ①メモ用紙に気付いたことを書いてもらう。 ②途中、しばらく黙って歩いてみる。 ③途中どこかでトイレ休憩。		
7. ティータイム&今日のこれまでの振り返り	0:15	14:10～
(1)やること ①紅茶か日本茶を淹れて飲む。 ②今日これまでに得られた気付き		
8. 5年後のビジョンづくり		

(1)5年後、自分はどうなっていたいか。 ・こうなっていたら最高！ということを箇条書きで具体的にたくさん書く。 ・ぶっ飛んだ発想のほうがいい(ex. 総理大臣になっている。)	0:20	14:25～
(2)WBS作成 ・(1)の中で、 「最も実現が難しそうなこと or 一番実現したいこと」を1つ、 「一番実現できそうなこと」を1つ、 計2つを書き出す。 ・具体的な作業に分解(ブレイクダウン)してみよう。	0:20	14:45～
(3)スケジュール作成 ・現実的で無理のないスケジュールを組んでみよう。	0:15	15:05～
(4)発表タイム ・発表したい、発表してもいいという人に発表してもらおう。 (一人 発表者数÷20分 程度)	0:20	15:20～
9. 感想共有 (一人 人数÷15分 程度)	0:15	15:40～
10. 次回の予定、連絡先交換	0:05	15:55～
(片付け)	0:00	16:00～
(終了)	6:00:00	16:00

交流会 (準備開始時刻)		16:00
1. 希望者で自家焙煎コーヒーづくり	0:30	16:00～
2. フリートーク	1:30	16:30～
(片付け)	0:00	18:00～
(終了)	2:00:00	18:00