

# 体験プログラム&1day プログラム

## [A. 夢実現プロジェクト]

「体験プログラム」 (3時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業と夢実現プロジェクトの概要説明。
- 3) 「夢」についてのトーク。
- 4) 簡単な夢作成ワーク。
- 5) ふりかえり&まとめ。

「1day プログラム」 (6時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業と夢実現プロジェクトの概要説明。
- 3) 「夢」についてのトーク。「夢」とは何かを語り合う。  
ー自然散策しながら、昼食へー
- 4) これまで実現した夢を振り返り、整理をする。
- 5) これから実現したい夢を作る。
- 6) 夢を実現するためのプランを作る。
- 7) ふりかえり&まとめ。

## [B. 人生やりたいことプロジェクト]

「体験プログラム」 (3時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業と人生やりたいことプロジェクトの概要説明。
- 3) 「人生」と「人生でやりたいこと」についてのトーク。
- 4) 簡単なやりたいことリストアップのワーク。
- 5) ふりかえり&まとめ。

「1day プログラム」 (6時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。

- 2) ライフヴィジョン事業と人生やりたいことプロジェクトの概要説明。
- 3) 「人生」と「人生でやりたいこと」についてのトーク。  
「人生」とは何かを語り合う。  
ー自然散策しながら、昼食へー
- 4) これまでの人生でやったことを振り返り、整理をする。
- 5) これからの人生でやりたいことをリストアップする。
- 6) やりたいことへの行動計画を作る。
- 7) ふりかえり&まとめ。

## [C. 100万円プロジェクト]

### 「体験プログラム」 (3時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業と100万円プロジェクトの概要説明。
- 3) 「お金」と「お金の使い方」についてのトーク。
- 4) 「遊ぶことへの投資」についてブレインストーミング&ワーク。
- 5) ふりかえり&まとめ。

### 「1dayプログラム」 (6時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業と100万円プロジェクトの概要説明。
- 3) 「お金」と「お金の使い方」についてのトーク。  
「お金」とは何かを語り合う。「収入と支出」について再考する。  
ー自然散策しながら、昼食へー  
(※昼食への投資について軽くマーケティング&ブレインストーミング。)
- 4) どんなことにお金を使いたいかを再確認し、整理をする。
- 5) 「100万円の使い道」についてブレインストーミング&ワーク。
- 6) 5)を元にお金の使われ方を仮説検証し、100万円の使い道をシュミレーションする。
- 7) ふりかえり&まとめ。

## [D. ライフスタイル変革プロジェクト]

「体験プログラム」 (3 時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業とライフスタイル変革プロジェクトの概要説明。
- 3) 「ライフスタイル」についてのトーク。
- 4) 理想や憧れのライフスタイルを描くワーク。
- 5) ふりかえり&まとめ。

「1day プログラム」 (6 時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業とライフスタイル変革プロジェクトの概要説明。
- 3) 「ライフスタイル」についてのトーク。生き方、暮らし方を模索する。  
ー自然散策しながら、昼食へー
- 4) これまでのライフスタイルを振り返り、整理をする。
- 5) これから実現したいライフスタイルを描くワーク。
- 6) 5) を元に現在のライフスタイルからどう変革させていくかを一緒に考えましょう。
- 7) ふりかえり&まとめ。

## [E. クリエイティブプロジェクト]

「体験プログラム」 (3 時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業とクリエイティブプロジェクトの概要説明。
- 3) 「創作活動」についてのトーク。
- 4) 「プログラムデザイン」を体験する。
- 5) ふりかえり&まとめ。

「1day プログラム」 (6 時間)

- 1) あいさつ&アイスブレイク。
- 2) ライフヴィジョン事業とクリエイティブプロジェクトの概要説明。
- 3) 「創作活動」についてのトーク。  
創作活動のプロセスを理解し、創ることから何を学び、何を得られるのかを知る。

ー自然散策しながら、昼食へー

4) 「プログラムデザイン」を行う。

ショートプログラムを企画立案し、実際にショートプログラムを実施する。

5) 4) から何を学び、何を得られたかを確認する。

6) ふりかえり&まとめ。

## [F. リターン to ネイチャープロジェクト]

「体験プログラム」 (3時間)

1) あいさつ&アイスブレイク。

2) ライフヴィジョン事業とリターン to ネイチャープロジェクトの概要説明。

3) さっそく自然散策へ。五感を使い、自然を感じていきます。

軽く気功やストレッチを交えて、心身をリフレッシュさせます。

4) 自然に囲まれた環境で、ゆったりした時を過ごし、自然のリズムと調和していきま  
す。そして、自然散策から自分散策へ移り、自分自身（自然）に戻ります。ゆっくり  
と本音トークをしましょう。

5) ふりかえり&まとめ。

「1day プログラム」 (6時間)

1) あいさつ&アイスブレイク。

2) ライフヴィジョン事業とリターン to ネイチャープロジェクトの概要説明。

3) さっそく自然散策へ。自然散策コースでネイチャーウォーキング。

五感を使い、自然を感じていきます。気功やストレッチを交えて、心身をリフレッシュさせます。

4) アーシング (earthing) &グラウンディング (grounding) をして、自然と調和しま  
す。

ー昼食へー

5) 自然に囲まれた環境で、ゆったりした時を過ごし、自然のリズムに合わせます。

呼吸を整えながら、軽い瞑想をしていきます。そして、ゆっくりと語りましょう。

6) 再び自然散策へ。自然散策コースでネイチャーウォーキング。そして、自然散策から  
自分散策へ移り、自分自身（自然）に戻ります。ゆっくりと本音トークをしましよ  
う。

7) ふりかえり&まとめ。

オフィス旅人