

コミットメント

今日のセミナーに参加したことで____月____日までに、

具体的な数値を入れる

を達成します。

その第一歩として明日____月____日までに、

を実践します。

令和 年 月 日

サイン _____

「季節のあいさつ」下書きシート

_____月といえばどんな月？_____です。

どんな良いことがある？

_____すね！

つい心配事は？

「そうになったらどんな気持ちになる？_____ 顔文字」

とならないよう気をつけてくださいね。

「最近の出来事」ネタ作成シート

1) あなたの元気が3倍アップする言葉は何？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2) 自分の顔のパーツで一番好きなところはどこ？（しいていうなら）

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

3) 徹夜してもやりたいことは何？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

4) あなたが今、家族から期待されていることは何？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

5) あなたが幸せを感じるのはどんなとき？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

6) あなたがリラックスする場所はどこ？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

7) あなたを影で応援してくれる人はだれ？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

8) 明日、素晴らしいことが起きます。それは何でしょう？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

9) 今日これから起きることで楽しみなことは？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

10) 寝る前に今日一日を思い出して笑顔になることは？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

11) 幸せになるために、すぐにできるは何？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

12) あなたの大切な人が幸せになるために何をする？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

13) 最近、言われて嬉しかった一言は何？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

14) 今あなたが会いたい人は誰？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

15) 無人島に行ったらまず初めに何をする？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

16) あなたが大切にしている記念日は何ですか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

17) あなたが今、一番伝えたいのは何ですか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

18) 友達と行くならどこに行きたいですか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

19) あなたが信頼できる人はだれ？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

20) 今、何をすれば家族は喜ぶますか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2 1) 過去一番、家族が喜んだのは何をしたときですか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2 2) 今まで「私は幸せだなあ」と思ったのはどんなとき？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2 3) 家族に感謝を伝えるとしたら何と言いますか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2 4) 家族はあなたにとってどんな存在？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2 5) 友達のためにあなたが今できることは？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2 6) あなたが一番好きな人の魅力は何？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

2 7) 今日、家族に感謝を伝えるために何を買って帰りますか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

28) あなたの心を元気にしてくれる食べ物は何？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

29) 毎日、運動をするなら何をする？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

30) 疲労回復のために何をしている？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

31) 悩んでいる友人を励ますのに何をする？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

32) 家族とのすれ違いを減らすために何をしていますか？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

33) あなたがワクワクする場所は？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

34) 一緒にいてあなたが力を発揮できる人はどんな人？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

35) あなたのやる気を引き出してくれるのはどんな人？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

36) 明日、出会う人が笑顔になるのに何をする？

相手の答え 「 」

あなたの質問 「 」

相手の答え 「 」

「最近の出来事」下書きシート Ver8

見出し（一番最後に書く）

2) シチュエーション1

月 日()、だれと? ところで?
何を? ときの話です。

3) シチュエーション2

ふと誰に? に、こんな質問をしました。

1) 会話

会話の数は4つにする

私 「
名前 さん」
私 「
名前 さん」

4) 相手の最後の言葉を聞いて、あなたが心の中で思ったセリフ+その感情は?

ました 顔文字

※あなたが心の中で思ったセリフに「」は付けない

※感情の例:「焦りました」「反省しました」「嬉しくなりました」「恥ずかしくなりました」「ワクワクした気持ちになりました」

5) その相手への呼びかけ

相手の名前 さん!
くれて、ありがとう! (ありがとうございます! ありがとね! ありがとうございます!)

6) 1~5の中で自分の感情が一番動いていると思う言葉を選び、見出しに書く

子供の頃のあだ名

新聞
通信
通心
かわら版

顔写真の枠は楕円形や
ハート型など、曲線に
する

名
乗
り
上
げ

●●●●見出し●●●●

最
近
の
出
来
事

写真の枠は四角では
なく、角丸めたり人
の形にかたどる

季
節
の
挨拶

- ・写真の枠は四角ではなく、角丸めたり人の形にかたどる
- ・2人以上の写真を貼る
- ・他の写真より一番大きくし、メリハリをつける

発行責任者：〇〇〇〇〇 毎月一生懸命発行 発行部数〇部

会社名：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 URL：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 Email：〇〇〇〇〇

住所：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 電話：〇〇〇〇〇 ファックス：〇〇〇〇〇 Email：〇〇〇〇〇

趣味
特技

この枠の中はパソコンの文字にする

**「ありがとうございます」
と書いてみよう。**

「最近の出来事」感情表現

強く否定的な気持ち、怒りの感情は NG

- × 嫌な気持ちになりました。
- × バカらしい気持ちになりました。
- × バカらしくなりました。
- × 腹が立ってきました。
- × 頭にきました。
- × 不快な
- × イライラ
- × カーッとしたり
- × ムツとした

マイナスの感情は NG

- × 悩んでしまいました。
- × 不満な気持ちになりました。

情景は NG

- × ザワザワした気持ちになりました。

感想は NG

- × 微笑ましい気持ちになりました。
- × 感心しました。
- × 晴れ晴れした気持ちになりました。

行動は NG

- × 頑張る気持ちになりました。

- 焦ってしまいました。
- 心配になりました。
- もやっとした気持ちになりました。
- 恥ずかしくなりました。
- びっくりしました。
- ちょっとがっかりしました。
- ちょっと悲しくなりました。(気持ちに)
- 哀しくなりました。
- ちょっと残念な気持ちになりました。
- 悔しくなりました。(気持ちに)
- ちょっと寂しくなりました。(気持ちに)
- 申し訳ない気持ちになりました。
- 複雑な気持ちになりました。
- ドキドキしました。
- ハラハラしました。
- ソワソワしました。
- ちょっと困ってしまいました。(気持ちに)
- ちょっと不安になりました。(気持ちに)
- 信じられない気持ちになりました。
- 心地よくなりました。(気持ちに)
- ほがらかな気持ちになりました。
- すがすがしい気持ちになりました。
- うらやましくなりました。(気持ちに)
- ほっとしました。(気持ちに)
- 温かい気持ちになりました。
- 照れくさくなりました。
- 嬉しくなりました。
- ウキウキしました。
- 楽しくなりました。
- 愛しくなりました。(気持ちに)
- ワクワクしました。
- やる気が湧いてきました。
- 感動しました。

「タイトル」下書きシート

1. 小学生時代の、あだ名は？
2. 中学生時代の、あだ名は？
3. 高校生時代の、あだ名は？
4. 社会人になってからの、あだ名は？
5. 親から呼ばれていた、あだ名は？
6. 子供の頃、近所の人から呼ばれていた、あだ名は？
7. 親戚から呼ばれていた、あだ名は？
8. 1～7の中で、呼ばれると嬉しく思える「あだ名」を一つ選んでください。
9. 8で選んだ「あだ名」の後の名称を以下の中から一つ選んでください。
(あなたが気に入ったもの、しっくりくるものを選ぶ)

新聞 通信 通心 瓦版 レター

10. 8と9を合わせたものを書いてください。これがタイトルです。

「昨日の良かったこと」シート

昨日、良かった些細なことを3つ思い出して、書いてください。(仕事に関する話はNG)思い出せない場合は、2～3日前でもOK。

1.

2.

3.

「名乗り上げ」下書きシート

【例】こんにちは！小五の娘に「もうお父さんとお風呂に入りたくないの」と言われて悲しい気持ちになった、木戸一敏(きど かずとし)です(><);

※名前はフルネームで、フリガナを付ける

【パターン1】

こんにちは！ _____

_____ です 顔文字

【パターン2】

こんにちは！ _____

_____ です 顔文字

【パターン3】

こんにちは！ _____

_____ です 顔文字

大きな名刺

はじめまして。私、●●●(株)の
山田太郎と申します。

この度、●●地域を担当すること
となりました。

●●のことで困ったり心配なこと
などございましたらお気軽にお声が
けください。

温かい季節となりましたが、朝晩
と急に寒くなりますので、くれぐれ
もお身体にはお気を付けてください。

顔写真

●●●(株)

●●県●●市●●町●●●

山田太郎

電話

携帯

追伸

手作り新聞を同封いたしました。クスッと笑っ
ていただけたら嬉しいです。

大きな名刺

いつもお世話になっております。
モエル株式会社の木戸一敏です。

出会った方々とのご縁を大切に
しようと手作り新聞を始めました。

クスッと笑っていただけたら
嬉しいです。

厳しい暑さが続きますが、くれぐれも
お体を大切にお過ごしください。



モエル株式会社

東京都豊島区南池袋 1-16-4NK ビル 301

木戸 一敏 (きど かずとし)

電話 : 03-5927-9751

FAX : 03-5927-9761

電話受付時間 10:00~17:00

(土日祭を除く)

大きな名刺

いつもお世話になっております。

●●● (株) の山田太郎です。

出会った方々との、ご縁を大切にしようと、手作り新聞を始めました。クスツと笑っていただけたら嬉しいです。

温かい季節となりましたが、朝晩と急に寒くなりますので、くれぐれもお身体にはお気を付けください。

顔写真

●●● (株)

●●● 県 ●●● 市 ●●● 町 ●●●●

山田太郎

電話

携帯



皮む

かたい

秋風の快い季節を
迎えました。

朝晩は冷えます

のでお身体を大切に
なさってください。

平成三〇年十二月吉日

木戸一敏

『季節の気にかかけ』 1 2 ヶ月分文例

《1月》

- ・初春とはいえ厳しい寒さが続いております。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。
- ・このところ例年になく寒さが続いております。
時節柄お体を大切になさってください。
- ・寒さも急に増したように感じるころとなりました。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。

《2月》

- ・冬の名残りがなかなか去らず、寒さが続いております。
どうぞお身体にお気をつけください。
- ・立春を迎え、寒さも一息ついておりますが季節の変わり目
となっておりますので、お体大切にしてください。
- ・朝夕にはまだまだ寒さが残っております。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。

《3月》

- ・日毎に暖かさを増し春めいてまいりました。朝晩が
冷え込みますので、お体大事になさってください。
- ・春寒も緩みはじめ、過ごしやすい気候となってきました。
季節の変わり目となっておりますので、お体大切にしてください。
- ・早春とはいえ、寒さの続く毎日を迎えております。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。

《4月》

- ・春冷えの日が続いております。
くれぐれも健康に気をつけてお過ごしください。
- ・一段と暖かさも増し、日中は汗ばむ陽気となりました。
朝晩は冷え込みますので、お体大事になさってください。
- ・うらかな好季節となりましたが、朝晩は冷え込みます。
時節柄お体を大切になさってください。

《5月》

- ・吹く風に初夏のすがすがしさを感じる昨今
季節の変わり目となっておりますのでお体大切にしてください。
- ・うつりゆく春の色に物憂さを感じる昨今となりました。
時節柄お体を大切になさってください。
- ・五月晴れの爽やかな日々が続いております。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。

《6月》

- ・じめじめした日々が続いております。
どうぞお身体にお気をつけください。
- ・暑さが日増しに厳しくなってきました。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。
- ・梅雨とはいえ、連日好天が続いております。
時節柄お体を大切になさってください。

《7月》

- ・寝苦しい夜が続きます。
くれぐれもご自愛くださいませ。
- ・梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。
くれぐれも健康に気をつけてお過ごしください。
- ・暑さもしのぎがたい毎日が続いております。
時節柄お体を大切になさってください。

《8月》

- ・立秋とは暦の上、暑い日が続いております。
どうぞお身体にお気をつけください。
- ・日中なお耐えがたい暑さが続いております。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。
- ・暑さも峠を越したように感じます。
時節柄お体を大切になさってください。

《9月》

- ・秋暑なお厳しい毎日を迎えております。
時節柄お体を大切になさってください。
- ・すがすがしい秋晴れがつづく昨今

季節の変わり目となっておりますので、お体大切にしてください。

- ・朝夕は多少ともしのぎやすくなってまいりました。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。

《10月》

- ・秋風の快い季節を迎えました。
朝晩は冷え込みますので、お体大事になさってください。
- ・日足もすっかり短くなり、めっきり涼しくなりました。
時節柄お体を大切になさってください。
- ・一日ごとに秋の色が濃くなってきます。
季節の変わり目となっておりますので、お体大切にしてください。

《11月》

- ・寒冷を思える季節を迎えております。
くれぐれも健康に気をつけてお過ごしください。
- ・そろそろこたつが恋しい季節となりました。
くれぐれも体調を崩さぬよう気を付けてください。
- ・朝夕は一段と冷え込む日々が続いております。
時節柄お体を大切になさってください。

《12月》

- ・ちらちらと初雪の舞うころとなりました。
時節柄お体を大切になさってください。
- ・一年が経つのは、ほんとうにあっという間ですね。
くれぐれも健康に気をつけてお過ごしください。
- ・何かと気ぜわしい年の瀬を迎えるころとなりました。
くれぐれもご自愛くださいませ。