

# ソフトバンクみらい会議

氏名 \_\_\_\_\_

毎日の生活がわくわくする、そんなちょっと未来な商品を思い描いてみませんか？

本ワークショップでは、みなさん自身の生活と改めて向き合ってください。そして、ソフトバンクの情報テクノロジーとかけ合わせることで、より良い生活を実現する未来の商品を考えていただきます。つきましては、当日ワークショップを円滑に進められるよう、事前に皆さんの日常生活の振り返りを行っていただきたく、以下内容を記載の上、当日ワークショップに参加いただきますようお願い致します。

## ①. 日常生活のタイムスケジュール

※可能な範囲で具体的に記入してください ※同封の記入例をご参考下さい。

### 平日（学校がある日※夏休みでない月）

5:00	_____
6:00	_____
7:00	_____
8:00	_____
9:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____
24:00	_____
1:00	_____
2:00	_____
3:00	_____
4:00	_____

### 休日（日曜祝日※夏休みでない月）

5:00	_____
6:00	_____
7:00	_____
8:00	_____
9:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____
24:00	_____
1:00	_____
2:00	_____
3:00	_____
4:00	_____

## ②. ①で記載したタイムスケジュールの中で、幸せを感じる時

※いつ、どの様な場面での出来事か、可能な範囲で具体的に記入してください

## ③-1. ①で記載したタイムスケジュールの中で、悩みやストレスを感じる時

※いつ、どの様な場面での出来事か、可能な範囲で具体的に記入してください

## → ③-2. その悩みやストレスにどう対処しているか

※可能な範囲で具体的に記入してください

# ソフトバンクみらい会議

氏名 \_\_\_\_\_

毎日の生活がわくわくする、そんなちょっと未来な商品を思い描いてみませんか？

本ワークショップでは、みなさん自身の生活と改めて向き合ってください。そして、ソフトバンクの情報テクノロジーとかけ合わせることで、より良い生活を実現する未来の商品を考えていただきます。つきましては、当日ワークショップを円滑に進められるよう、事前に皆さんの日常生活の振り返りを行っていただきたく、以下内容を記載の上、当日ワークショップに参加いただきますようお願い致します。

## ①. 日常生活のタイムスケジュール

※可能な範囲で具体的に記入してください

### 平日（学校がある日※夏休みでない月）

5:00	↓	
6:00	↓	起床
7:00	↓	朝食・登校準備 めざましテレビをみながらのんびり食べる
8:00	↓	登校 自転車で30分
9:00	↑	
10:00	↓	午前中の授業
11:00	↓	
12:00	↑	昼休み いつものメンバーとおしゃべりしながらお弁当
13:00	↑	
14:00	↓	午後の授業
15:00	↑	
16:00	↓	遊びに行く！ 友達と待ち合わせしてマックとカラオケ♪
17:00	↓	
18:00	↑	帰宅・夕食
19:00	↑	自由時間 テレビを見ながらスマホでSNS
20:00	↓	
21:00	↑	勉強 宿題を中心に、余裕があれば明日の予習も
22:00	↑	お風呂 お気に入りのバスソルトでリラックス
23:00	↑	自由時間 ベッドの上でスマホぼちぼち
24:00	↓	SNSとかYouTubeとかいろいろ..
1:00	↓	就寝
2:00	↓	
3:00	↓	
4:00	↓	

### 休日（日曜祝日※夏休みでない月）

5:00	↓	
6:00	↓	
7:00	↓	
8:00	↓	
9:00	↓	起床・朝食 ヨーグルトは欠かせない！
10:00	↑	勉強 好きな音楽を聴きながら苦手教科の復習
11:00	↓	
12:00	↓	昼食 家族の分まで作ってます
13:00	↑	
14:00	↑	
15:00	↓	友達と遊ぶ！ プリクラ撮ったりスタバ行ったり
16:00	↓	雑貨見たりいろいろ行く！
17:00	↓	
18:00	↑	帰宅・夕食
19:00	↑	自由時間 リビングで家族と喋ったり、テレビ見たりする
20:00	↓	
21:00	↓	
22:00	↑	お風呂
23:00	↑	自由時間 ベッドでごろごろしながらスマホぼちぼち
24:00	↓	そのまま寝てしまうことが多い..
1:00	↓	就寝
2:00	↓	
3:00	↓	
4:00	↓	