



年齢:20歳 (大学2年生)
出身:愛知 住んでいるところ:静岡 (浜松市)

松岡大瑛(たいよう)

今やっていること

ひとり暮らし



大学



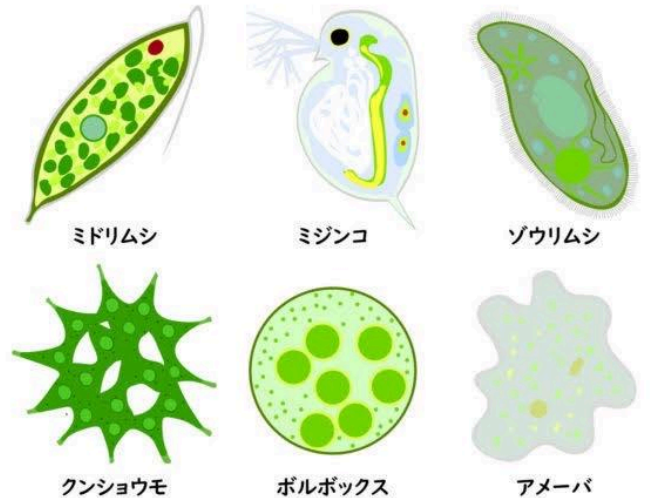
Q1  のギターの略語はなんでしょう

1. エレキ

2. アコギ

3. ベース

せの



今日の目標

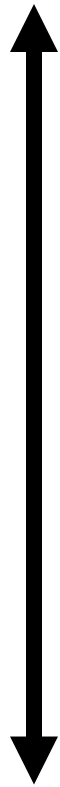
- ①多様な生き方 の一例を紹介する！
- ②困難➡ワクワク になるための3つの武器をゲットしてもらおう！

アイスブレイク

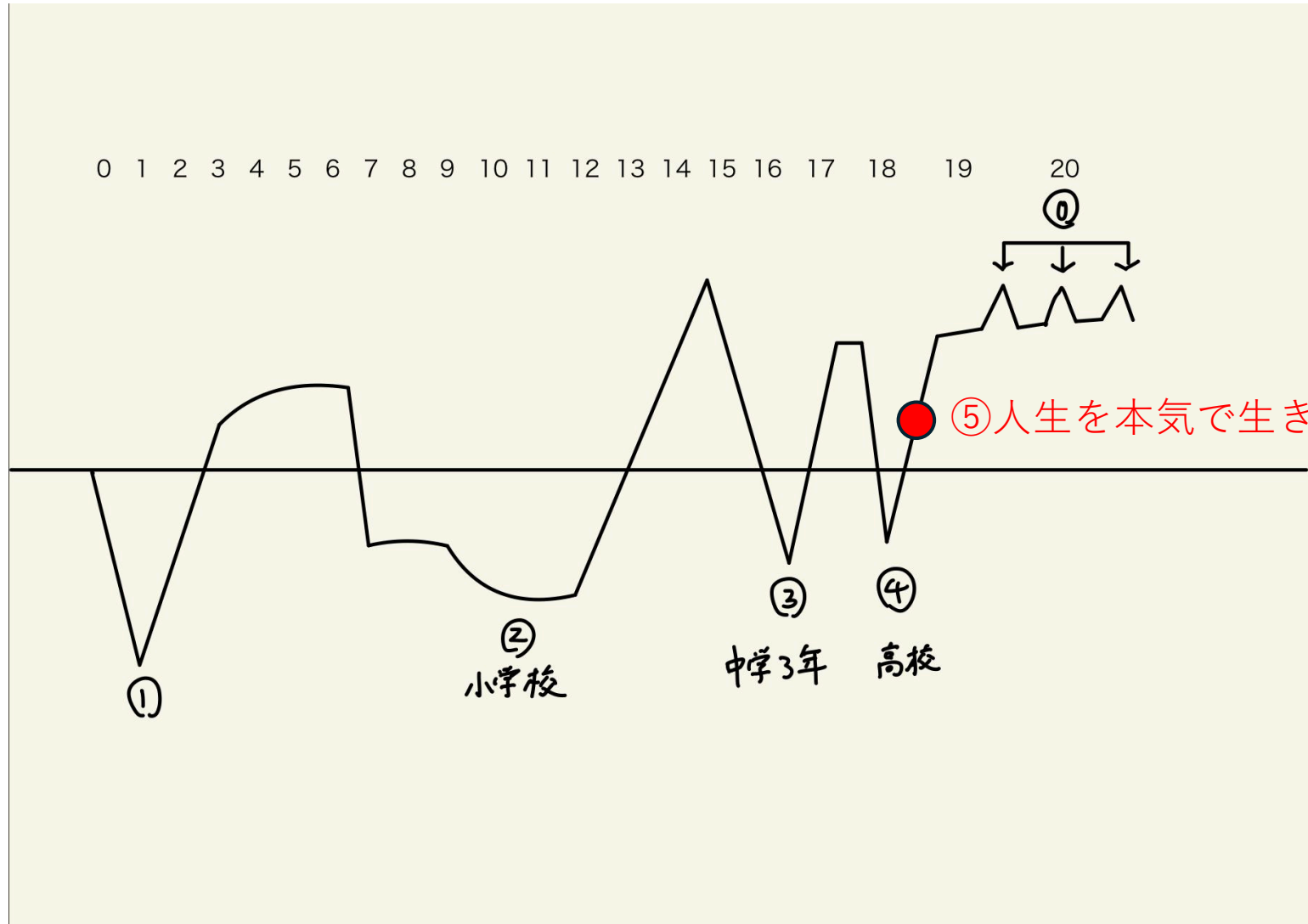
- ① 最近幸せを感じた瞬間
- ② 人生で1番やらかしたこと
- ③ 最近食べておいしかったもの
- ④ 最近見た綺麗な景色

人生グラフ

Good



bad

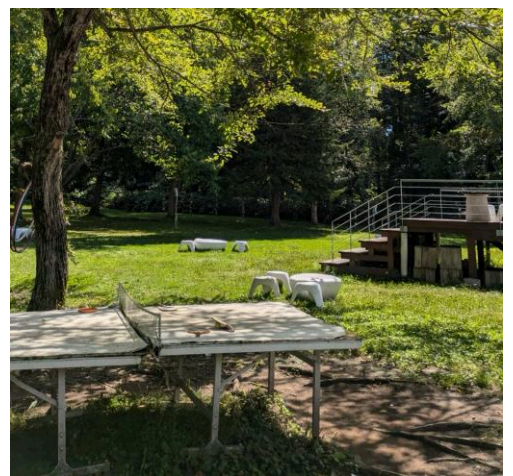


はじめての海外！ (マレーシア：20日間)



大学2年 夏休み

北海道でドライブ📖 (10日間)



島めぐり in伊豆諸島 (10日間)

静岡県



Q2 なぜあまり調べなかった？

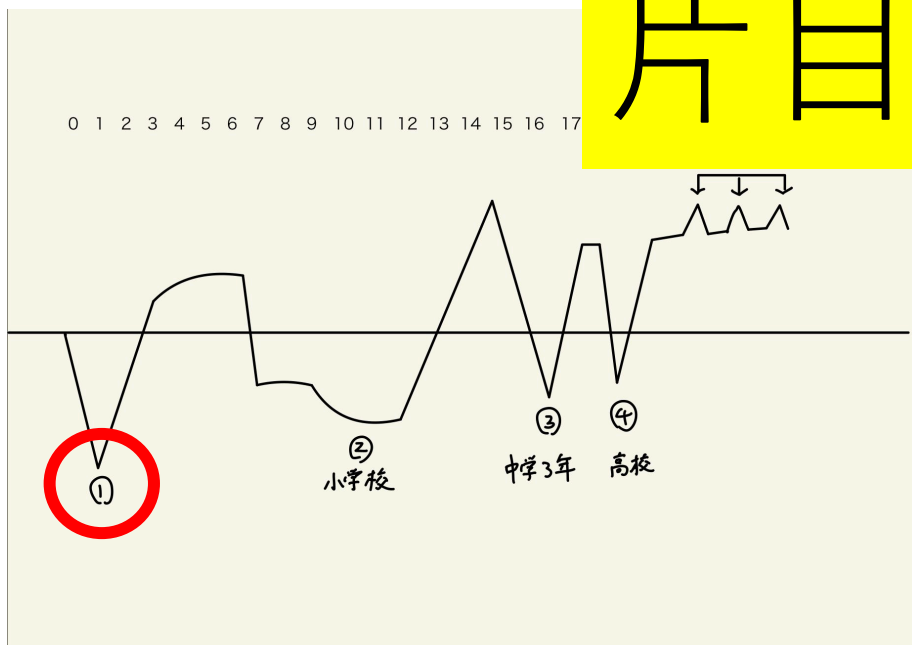
- 1 めんどくさかった
- 2 困難 (トラブル) を求めている
- 3 調べる時間がなかった

今となっては人生楽しいけど. . .



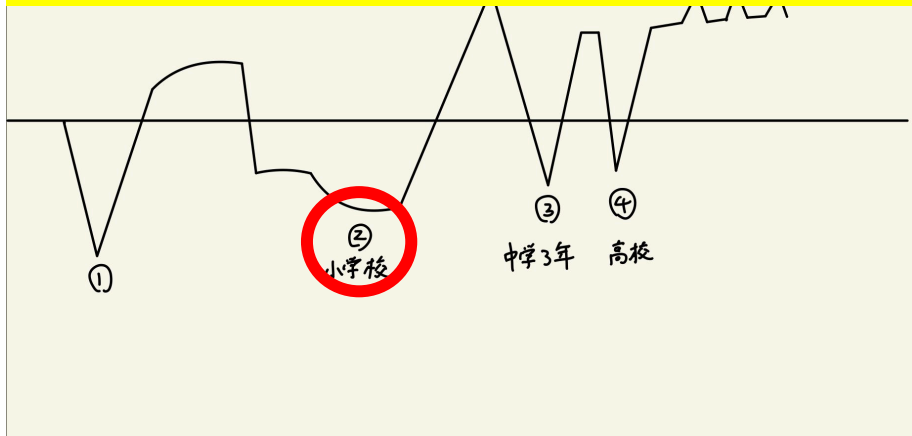
①手術

片目を失った



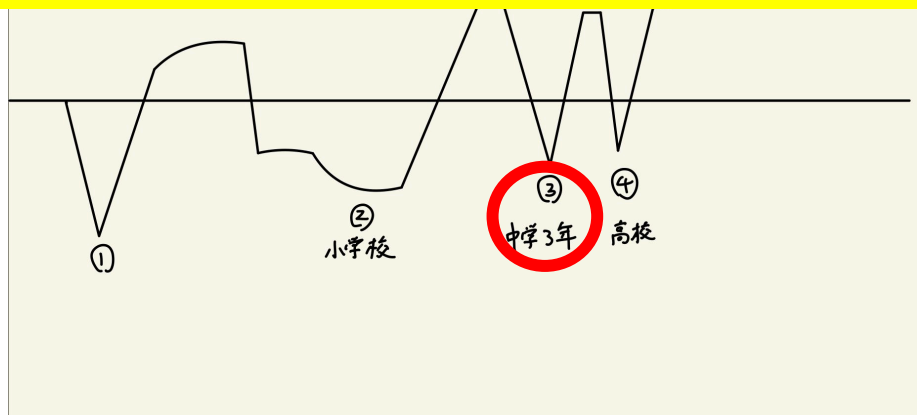
②バスケ (小学校)

コーチに怒鳴られまくってた

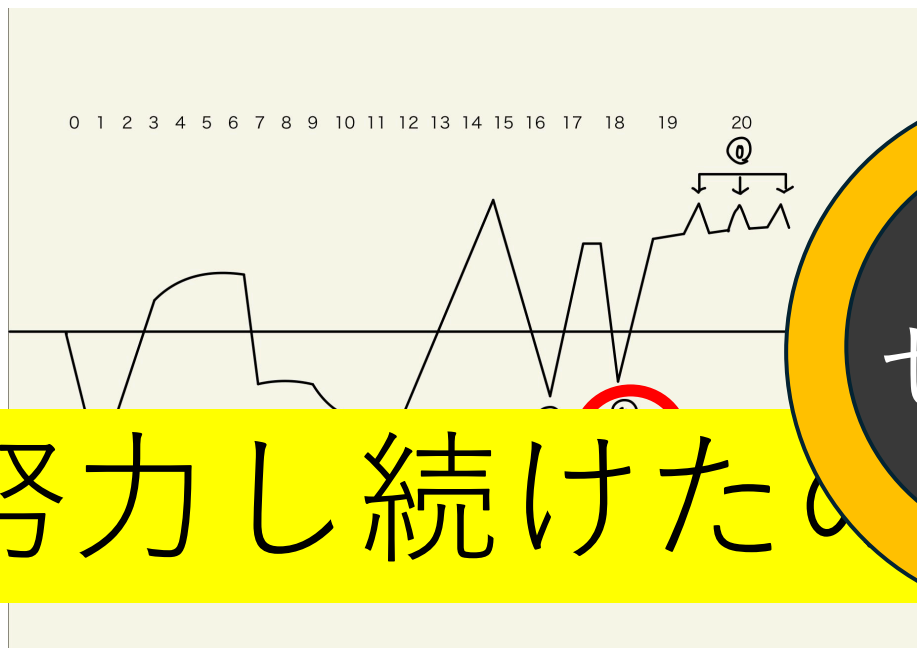


③合唱（中学校）

部長の責任感に押しつぶされてた



④弓道（高校）



せの

努力し続けたの、手くいいかなかった

Q3 私は部活をやらなきゃよかった
と思ってるでしょうか？

1. はい
2. いいえ
3. どちらでもない

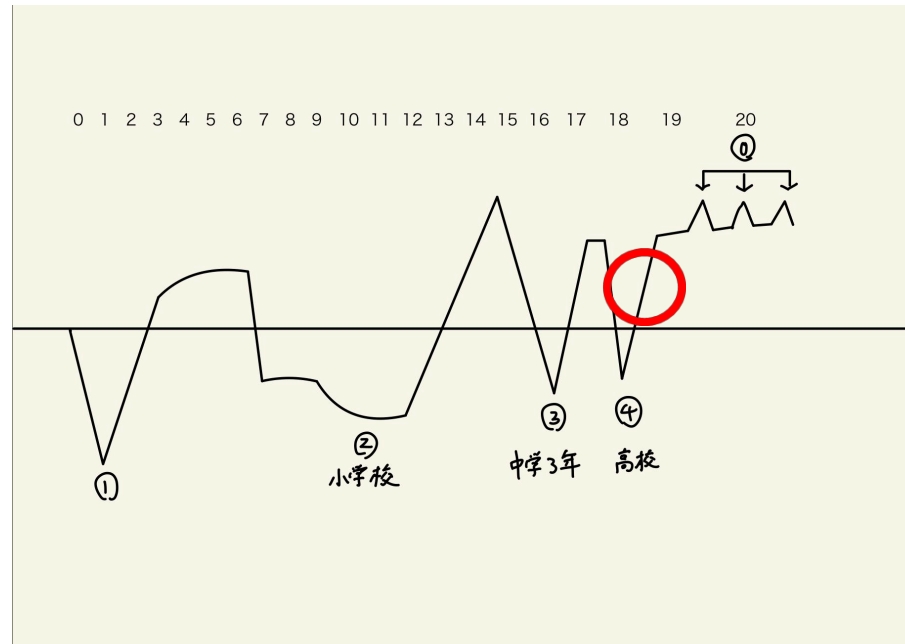


人生を本気で生きている



幸せを本気で求めている

人たちとの出会い



困難→ワクワク になるための3つの武器

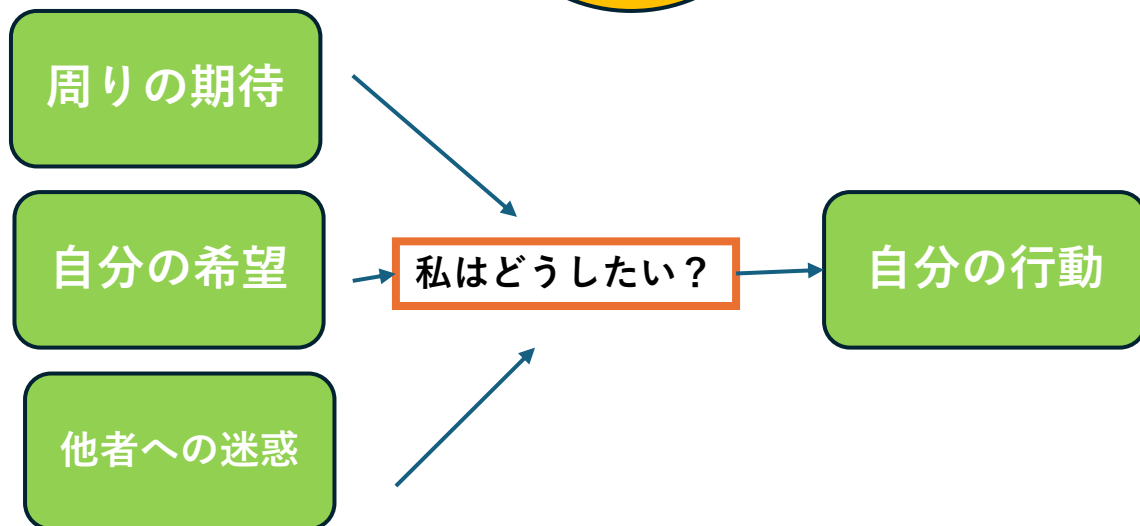
- ① 人生の〇〇を握る
- ② トンネルビジョンに気づく
- ③ あるものに目を向ける

①人生の を握る



Q4 にあてはまる言葉はなんでしょう

1. パスポート
2. ハンドル
3. よわみ



1. 周りから**期待**されていて嫌だなと思うことを1つチャットに書いてみよう

2. **私はどうしたい?**

3. どんな行動をする? している?

今、わたしは人生の運転席に座っているだろうか?
助手席の人に行き先をゆだねて、
自分のココロの声を無視していないか。
わたしらしく生きるために、
自分の**人生のハンドル**を握ろう。

単語記憶ゲーム

赤 5点

青 3点

黄 1点

ポスト

りんご

サンタクロース

とうがらし

れもん

すいか

そら

うみ

みずたまり

なみだ

いっぽうつうこう

ガラス

バナナ

とうもろこし

せんてんげっと

ひまわり

たんぽぽ

けいこうとう

チャットに書いてみよう

ポスト

りんご

サンタクロース

とうがらし

れもん

すいか

そら

うみ

みずたまり

なみだ

いっぽうつうこう

ガラス

バナナ

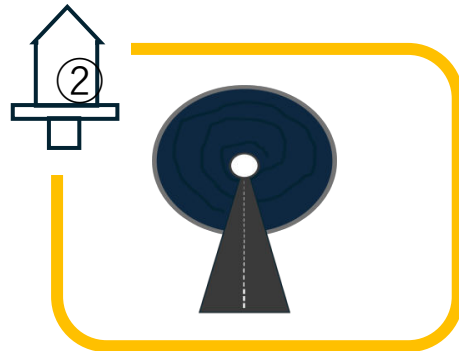
とうもろこし

せんてんげっと

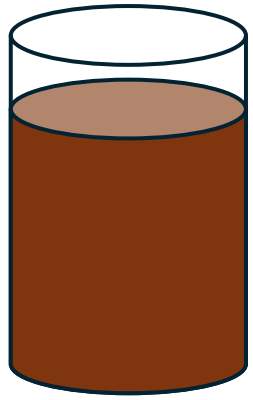
ひまわり

たんぽぽ

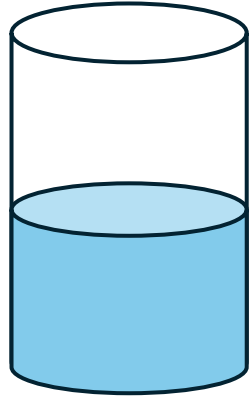
けいこうとう



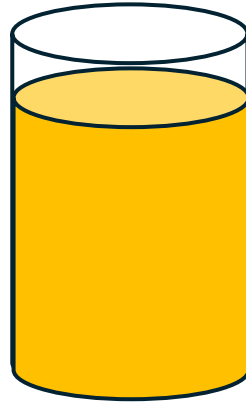
②トンネルビジョンに気づく



A



B: 水



C

水が半分しかない



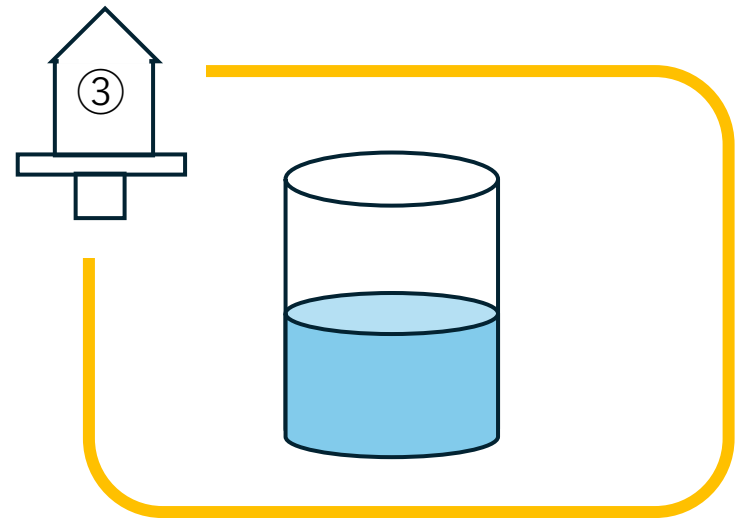
水が半分ある

場所→避難所

状況→天から飲み物が舞い降りてきた

やること→水をもらってどう思いますか？

ポジティブな気持ちをチャットに書いてみよう



③あるものに目を向ける

1分

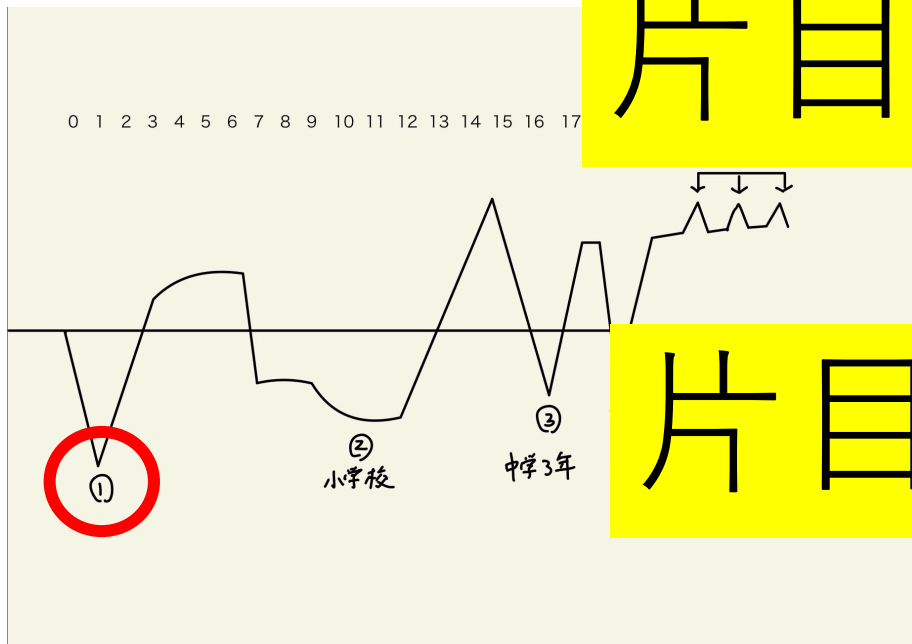
目を閉じて、五感を研ぎ澄まそう

①手術

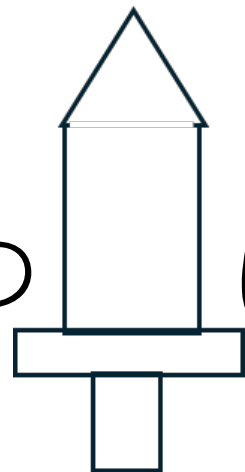
片目を失った



片目が残った



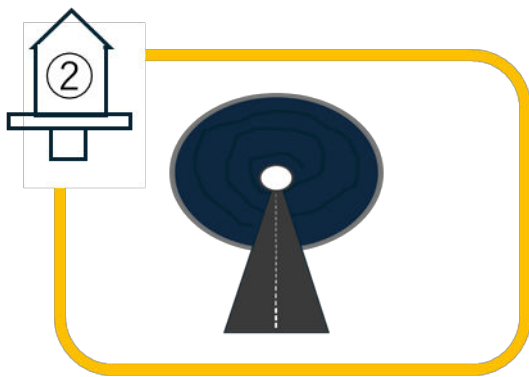
Q5 今日みんなが手に入れた3つの



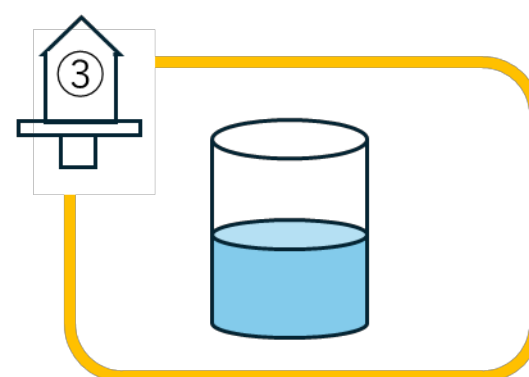
はなんでしょう？



①人生のハンドルを握る



②トンネルビジョンに気づく



③あるものに目を向ける

最後にみなさんへのメッセージ！

困難→ワクワク

ご清聴ありがとうございます

ございました！
