

# リセットノート

雲の向こうはいつも青空

ールイーザ メイ オルコット



RESET NOTE  
There is always **light**  
behind the clouds

## デサセン2021

出品票

下欄に必要事項をご記入の上、プレゼンテーション資料1ページ目に加えてください。

### ●学校について

ふりがな	めいじょうだいがくふぞくこうとうがっこう		
学校名	名城大学附属高等学校		
学校所在地	〒453-0031 名古屋市中村区新富町1-3-16		
TEL	052-481-7436	FAX	052-481-9400

### ●チームのメンバーについて

ふりがな	はまだ あゆみ	学年	3年生	性別	男・ <input checked="" type="checkbox"/>
お名前(代表)	浜田 歩美				
ふりがな	いしはら じゅんpei	学年	3年生	性別	男・ <input type="checkbox"/>
お名前	石原 淳平				
ふりがな	たなか ふうま	学年	3年生	性別	男・ <input type="checkbox"/>
お名前	田中 楓麻				

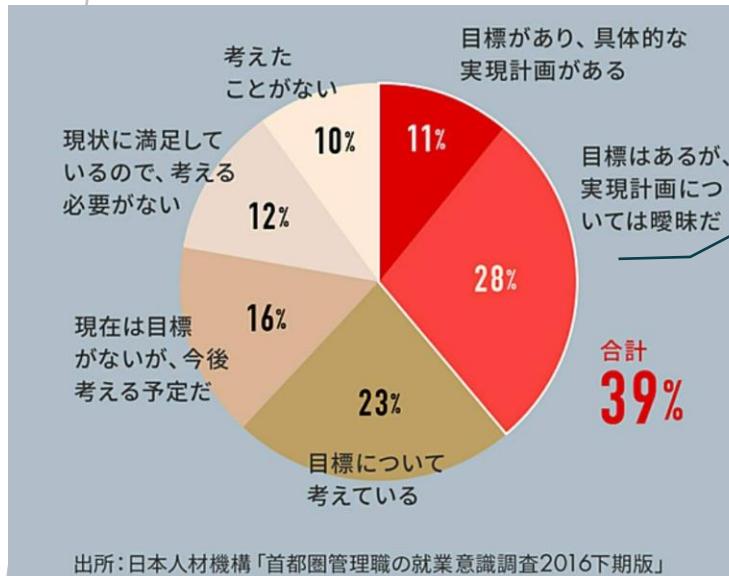
### ●ご担当の先生について

ふりがな	ばん まさひと	担当教科	英語(探究科目も兼務)
先生のお名前	坂 将人		
メールアドレス	ban@nagoya-u.jp		

※この個人情報は、デサセン事務局からの情報提供と大会開催のための事務手続きのみに使用します。また、漏洩や紛失がないよう適切に管理します。

# 現状分析

社会情勢、ストレスや悩み、体内時計の乱れも原因



目標を  
持っている人は  
4割以下

ハーバード大学の研究チームの  
1979年から10年間かけた追跡調査

10年後、目標を紙に書いていた3%の卒業生は、  
残り97%の卒業生の10倍の収入を得ていた。

引用：  
<https://president.jp/articles/-/31824?page=3>

自分を見つめ直すことが必要！

- ・ エクスプレッションライティング  
⇒頭のもやもやを言語化する。
- ・ スリー・グッド・シングス  
⇒よかったことに注目する。

リセットノートのゴール

- ・ 「**目標**」を持ってもらう
- ・ 「**生きている実感**」を体験

# リセットノートの書き方

## 平日版

2021年 11月 11日

### Step.1 睡眠記録

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

### Step.2 ふりかえりチェックシート

- 朝はすっきり起きた?  はい  どちらでもない  いいえ  
体調は良かった?  よかった  どちらでもない  よくなかった  
学校・職場に行けた?  行けた  混々行った  行かなかつた  
寄り道した?  した  しななかつた  
ごはんは美味しい?  はい  どちらでもない  いいえ  
カフェインをとった?  はい  いいえ  
明日起きるのが楽しみ?  はい  どちらでもない  いいえ

### Step.3 今日の気持ち



### Step.4 今日のよかつたこと3選

- ① 課題を期限内に提出した
- ② 野良猫がわいわい
- ③ 夕日がキレイだった

### Step.5 明日の目標

コンビニでスイーツを買って食べる。

逆境の中で咲く花は、どの花よりも貴重で美しい。  
—ウォルト・ディズニー

※クラスで実験したところ

平日版は1~3分で

休日版は3~5分で記入完了していた。

## 休日版

2021年 11月 20日

### Step.1 睡眠記録

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

### Step.2 書き出す

おばあちゃんが  
勉強にうるさい  
とがりの家の工事がうるさい  
太った?  
テス勉強忙しい  
受験忙しい  
コンが読みたい

### Step.3 悩み事の分類

変えられるもの

変えられないもの

テス勉強忙しい

受験勉強忙しい

おばあちゃんが  
勉強にうるさい

### Step.7 明日の目標

野菜を食べる

### Step.6 今日のよかつたこと3選

- ① 昼食のラーメンがおいしかった
- ② 友達と電話した
- ③ ドラマが面白かった

### Step.5 今日の気持ち



### Step.4 悩み事の解決方法

太った?

- ・野菜を食べる
- ・散歩する

工事の音がうるさい

・仲間で音楽を聞く

幸せかどうかは、自分次第である。  
—アリストテレス

ふせんを移動させる

※これらをアプリ上でも記入できるようにすることも検討中

## リセットノートのメリット

### 気持ちの整理が簡単

- ・悩み事を分析・分類できる。
- ・目標をもって生活できる。

### 生活習慣の見直し

- ・睡眠の質 向上

### SNSの活用

- ・新しい居場所の発見。
- ・新しい仲間を得る。

## 小規模SNS



- ・ノート購入者限定で  
**悩みを共有する場所**を提供



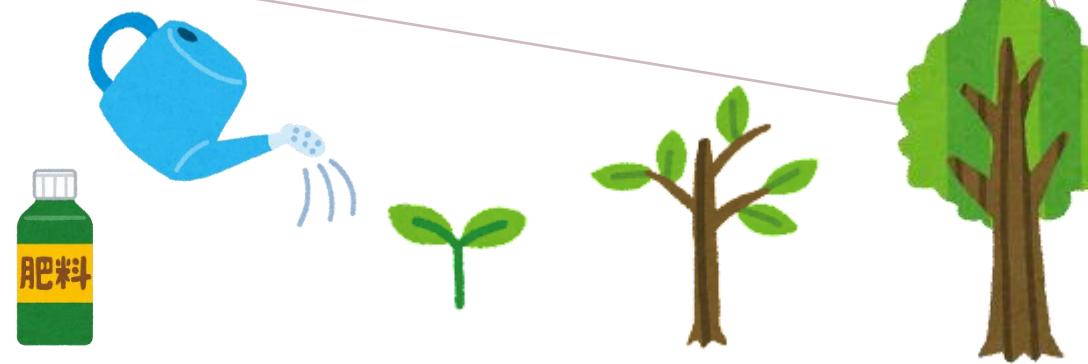
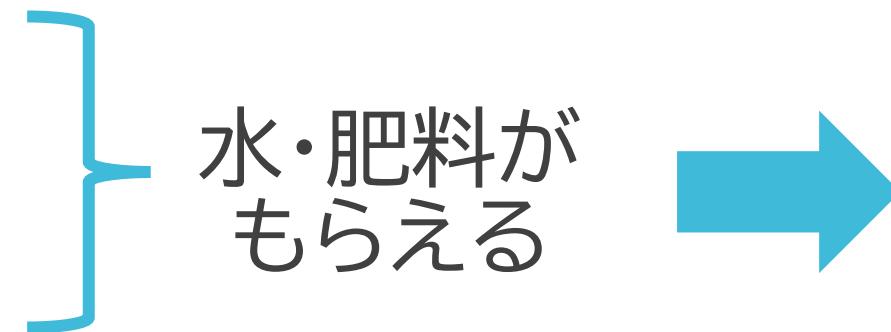
- ・自分が書いた  
リセットノートを共有  
(見せたくない部分は隠す機能あり)
- ・カウンセリング機能 搭載



「自分は一人じゃない」と思える

# 小規模SNS

ログインボーナスで…  
ノートを共有すると…



あなたが  
リセットノートを  
書けば書くほど  
**木が育っていく**

「いいね」は無し、**閲覧数**のみ知ることができる

小規模SNSを利用してことで、  
「生きている実感」を**共有・共感**することができる！

リセットノートで  
**雲の向こうの青空**を見てみませんか？