

# 反省会チックじゃない 振り返り会

## ピットインアワー@ウィズあかし

参加費  
無料

2020.7.18(土) 10:00~12:00

2020.8.22(土) 14:30~16:30

2020.9.26(土) 10:00~12:00

振り返り してますか？

ピットインアワーは、明るくくつろいだ雰囲気の中で自分自身のことを振り返るワークショップです。ここ最近どんな感じだったか、大事なこと・できていることをキーワードにして振り返ります。

ただそれだけのことですが、なぜかやる気が湧いてくるのが面白いところ。

ぜひこの感覚を味わいに来てください！

### こんな課題解決に役立ちます

- 仕事の目標達成
- 職場の人間関係
- 勉強、資格取得、自己啓発
- 家族関係、家事、子育て
- 結婚、恋愛、友人関係
- 健康、ダイエット
- スポーツ、趣味、娯楽、他



■会場：〒673-0886 兵庫県明石市東仲ノ町 6-1 アスピア明石北館8階  
複合型交流拠点ウィズあかし 活動スペース∞

■主催：令和ライフタスク研究所（ウィズあかし登録市民団体）  
ファシリテーター 細谷 真人  
〒673-0844 兵庫県明石市東野町 1906-4 西-4  
電話 080-3169-8579  
メール matmail94@gmail.com

■定員：各回8名（中学生以上ならどなたでも）

■参加費：無料

■申込方法：メールまたはお電話にてお申し込みください（先着順）

■マスク着用をお願いいたします また体調不良の場合は参加をご遠慮ください



REIWA  
LIFETASK Lab.

## 内容・詳細

### ■ピットインアワーって？

一言で言うと「反省会チックじゃない振り返り会」です  
ピットとは、猛スピードで走り続けるレーシングカーが給油やタイヤ交換、修理のために立ち寄る一時補給所。日常の暮らしにおける一時補給所として、日々の喧騒から少し距離を置き自分にとって本当に大事なことを振り返ります

### ■やること（ざっくりと）

ここ最近（1週間～1ヵ月程度）の状況を2つのワークで振り返り、これから何に取り組んでいくかを他の参加者とシェアしながら考えます

### ■得られること

- ・モチベーション（良いやる気）を高めるコツが学べます
- ・そのコツをもとに開発した振り返りワークシートがもらえます
- ・参加した次の日からのやることが決まります
- ・決めたことの取り組みスピードがアップします
- ・他の参加者の考え方や決めたことを参考にできます
- ・コーチがファシリテートすることでキモチが整います

### ■参加対象者

中学生以上ならどなたでもご参加いただけます

### ■プログラム

- ・オリエンテーション（30分）
- ・振り返りワーク（45分）
- ・アウトプットのシェア（30分）

### ■ご参加いただいた皆さんの声

（30代・女性）大きなことも、小さな一歩から始めると初心に戻れた気がしました。

（30代・男性）自分にとって緊急ではなく重要な項目の一つに、落ち着いて自分と向き合うことなんだなと気付きました。

（40代・女性）書く、声に出すを繰り返すことで、じわじわとやる気がわいてきました！目の前のことを整理でき、シェアもできて一人じゃないと思えたし、勇気がもらえました。

（50代・女性）すっきりした。明日からこうしようと明確になっている。楽しかった。



## ファシリテータープロフィール



令和ライフタスク研究所 代表 細谷真人（ほそだにまさと）  
あなたの人生に寄り添うキモチのコーチ

コーチ・カウンセラー・講師・経営コンサルタントとして、また1人の個人として、「自律した個人や組織が必要な時にはお互いに頼り合える社会を作る」というビジョンを実現するため、子供から大人、シニアまでの個人ならびに組織の自律性向上を支援することに注力しています