

2026/4/15 私の取り扱い説明書—海外旅行紹介（アメリカ，イギリス，イタリア）—

今回は「私の取り扱い説明書—海外旅行紹介（アメリカ，イギリス，イタリア）」というテーマでご発表いただきました。

発表者さんは、AIを活用しながらご自身の『取り扱い説明書』を作成されているそうです！自身の特性を言語化し、『取説』として客観視することは、単なる自己理解にとどまらず、セルフケアにもつながるようです🧐

発表では、取説の作り方や活用方法をご紹介いただき、議論も大変盛り上がりました。

以下は、取説の一部抜粋です📄

- ①何かしていないと不安→今やらないといけない事あるかを確認→なければ放置
- ②夜更かししちゃう→夕方に楽しいことを詰めて、夜は「何もしない時間」にする
- ③人と話す疲れちゃう→疲れるなら途中で切り上げてOK→元気な時に遊ぶ
- ④やる気がなくて頑張れない時→やらない。睡眠を十分にとってやりたい時にやる

また、発表後半では海外旅行についてもお話しいただきました🌍



南イタリアを訪れた際のお写真です🇮🇹
どの都市もとても素敵な街並みですね



発表者さん、素敵な発表をありがとうございました！

★★次回のコレクション自慢の会★★

2026/5/13（水） 16:30～18:00

テーマ

自転車を活用したフードデリバリーの稼ぎ方

★お楽しみに★