

第1期 | DAY 0

R e . m e

オリエンテーション

～ 本当の私に還る。私を再起動する90日体感型プログラム～



*Naoko & Kazu
Presents.*

Check in _____

Day0 チェックイン

R e . m e

Check in _____

Day0 チェックイン

今、何を思い、何を感じていますか？

今日あった出来事や雑念をとっばらい、今の自分の気持ち、今の感情に集中してください。

Check in _____

Day0 チェックイン

あなたが、今日感謝する人は誰ですか？

2〜3人、頭の中でイメージしながら、その人に感謝の気持ちを伝えてください。



今日の目的

今日は深く掘り下げる日ではなく、安心してこの90日間に入るための準備をします。

01

Re.meがどんなプログラムか、**全体の流れ**を知る

02

たどり着きたい**自分のゴール**を言葉にする

03

安心して向き合うための、**この場のルール**を共有し、合意する

About Re.me

「本来の私」に還る、90日間

「本来の私」に還る、90日間

私たちは大人になるまでに、たくさんのルールと役割を身につけてきました。
それは自分を守ってくれたもの。ですが、それらが根付いて、何度も同じパターンを繰り返すうちに、
本当の自分ではない「誰かを演じるような生き方」を選択します。

「本来の私」に還る、90日間

私たちは大人になるまでに、たくさんのルールと役割を身につけてきました。
それは自分を守ってくれたもの。ですが、それらが根付いて、何度も同じパターンを繰り返すうちに、
本当の自分ではない「誰かを演じるような生き方」を選択します。

これまで身につけてきた、役割の例

いい子でいる

期待に応える

迷惑をかけない

ちゃんとする

弱さを見せない

自分よりも周りを優先する

「本来の私」に還る、90日間

私たちは大人になるまでに、たくさんのルールと役割を身につけてきました。
それは自分を守ってくれたもの。ですが、それらが根付いて、何度も同じパターンを繰り返すうちに、
本当の自分ではない「誰かを演じるような生き方」を選択します。

これまで身につけてきた、役割の例

いい子でいる

期待に応える

迷惑をかけない

ちゃんとする

弱さを見せない

自分よりも周りを優先する

Re.meでは、そのルールと役割に気づき、本当の自分の感覚を取り戻していきます。

Our Aim _____

Re.meで目指すこと

Re . me

Our Aim _____

・ ・ ・
本当の自分に還り、幸せであれる状態へ。

Our Aim _____



Re.meで目指すこと

本当の自分に還り、**幸せ**である状態へ。

01 自分を苦しめてきた**思い込みに気づく**

02 言えなかった感情に、**今の自分が向き合う**

03 背負ってきた**役割を見直す**

04 これからの**立ち位置を選び直す**

▶ Day1で**体感**し、Day2以降で**理解**し、最後に沖縄で**選び直す**。

Mind Set _____

マインドセット

R e . m e

Q. あなたがなりうる最幸のあなたは？

このプログラムが終わった時に
「あなたは **ど う** 変わっていたら最幸ですか？」

R e . m e

それは、あなたが“心の底から手に入れたい”と
本当に思っている変化でしょうか？

Mind Set _____

今のあなたに、考えて欲しいことがあります。



もし、今のあなたを悩ませている
悩みのすべてが解決したとしたら、そのとき
あなたはどんな人生を生きていますか？

あなたが思う「最幸の人生」とは
どのようなものでしょうか？



あなたの最幸の人生が、実現します。
そこから何が見えますか？

Mind Set _____

あなたは何を手に入れていますか？

Mind Set _____



あなたはどんな人になっていますか？

それは、あなたが“心の底から手に入れたい”と
本当に思っている変化でしょうか？

Mind Set _____

一度だけ、時間を巻き戻します。

Q. あなたがなりうる最幸のあなたは？

このプログラムが終わった時に
「あなたは **ど う** 変わっていたら最幸ですか？」

R e . m e

Mind Set _____

このワークで感じた気づきがありますか？

本来のあなたに還ることを引き留めていた、何かはありましたか？

究極の目的設定

the North Star

the North Starとは

人生やキャリアにおいて
暗闇の夜でも決して動かない北極星のように、
迷ったときに立ち返る「究極の目的」

the North Star

the North Star

究極の目的設定

2026年10月17日(土)の時点で、
どんな自分になっていれば、どんな変化を生み出せていれば
どんな人間関係を獲得できている自分になっていれば
どんなマインド(在り方)に更新できていれば

「過去最幸の1年だと、堂々と周りにも言うことができますか？」

R e . m e

Put it into words _____

あなたのNorth Star

R e . m e

North star A / 自分と現実の変化

2026年10月17日、私は「_____」な自分になり、その結果、仕事・暮らし・人生に「_____」という変化を生み出している。

例：2026年10月17日、私は自分の本音を大切にしてい行動できる自分になり、その結果、やりがいを感じられる仕事と心に余裕のある暮らしを実現している。

North star B / 人間関係の変化

2026年10月17日、私は「_____」という関わり方ができる自分になり、「_____」と思える人たちとの関係を築いている。

例：2026年10月17日、私は自分の気持ちを素直に伝えながら相手を尊重できる自分になり、安心して本音を話し、お互いを応援し合える人たちとの関係を築いている。

North star C / マインド・在り方の変化

2026年10月17日、私は「_____」という考え方を手放し、「_____」という在り方で毎日を選択できているから、この1年を「過去最幸の1年だった」と堂々と言える。

例：2026年10月17日、私は失敗してはいけないという考え方を手放し、自分を信じて挑戦を楽しむ在り方で毎日を選択できているから、この1年を「過去最幸の1年だった」と堂々と言える。



Day0 セットアップ

「この90日間の心構え(Mindset)&意図設定(North star)」

- 01 Day0を終えて、今、何を思い、何を感じますか？
- 02 あなたが想う「最幸の人生」とは？どのようなものですか？
- 03 実現したあなたは、何を手に入れている？どんな人になっている？
- 04 今日受け取った「気づき、学び」は何ですか？
- 05 最後に、North starを1つだけ書く

▶ **Day1までに課題提出フォームから提出を。**

提出内容は、迷った時に戻る**あなたの軸**になります。完璧でなくて大丈夫。自分に正直に。



90日間の流れ



今すべてを理解しようとしなくて大丈夫。**体感 → 理解 → 選び直す**の順に進みます。

この場のルール

自分について

- 話したくないことは話さなくていい
- 無理に深い話をしようとしなくていい
- 涙が出ても、出なくても大丈夫
- 言葉にならない時間があっても大丈夫

誰かの話を聞くとき

- アドバイスや解釈をしなくていい
- 言葉をそのまま受け取るだけでいい
- 聞いた話は、この場の外に持ち出さない
- 受け取れる範囲で、向き合えば大丈夫

大切なのは、深く話すことではなく、自分に嘘をつかないこと。

この場のルール

自分について

- 話したくないことは話さなくていい
- 無理に深い話をしようとしなくていい
- 涙が出ても、出なくても大丈夫
- 言葉にならない時間があっても大丈夫

相手の話について

- 相手の話を「ハイ」解釈をしなくていい
- 言葉を受け取るだけでいい
- 聞いた話は、この場の外に持ち出さない
- 受け取る範囲で、向き合えば大丈夫

大切なのは、深く話すことではなく、自分に嘘をつかないこと。

大切にしてほしい姿勢

01

正解より
本音を

「正しさ」
を探すより、私は本当はどう感じ
何を望んでいたのかに戻る

02

人と
比べない

誰かが深く話しても
涙を流しても、自分も同じで
なくて大丈夫

03

一人で
抱え込まない

向き合うことが
しんどい時、怖くなった時は
一人で抱えず伝えてほしい

Day1に向けて

Tokyo · Real

日程

8月1日（土）

時間

10:00 ～ 17:00 頃

会場

東京駅直結の会議室

心の奥深くにしまい込んできた本当の自分と
丁寧に向き合い、迎えに行く1日です。

- Day1後の正式な懇親会は行いません（本編に集中）
- 当日の夜は予定を詰め込みすぎず、余白を持っておく
- ホテルで一人、余韻を受け取る時間もおすすめ（必須ではありません）
→ Day1終了後に提出していただきたいワークもございます。

Re · me

“
Re.meは、
誰かに変えてもらう時間ではありません。
自分で、自分自身を取り戻す時間です。

正解よりも本音を大切にしながら、一緒に本当の自分に還っていきましょう。



Check out _____

Day0 チェックアウト

R e . m e

Check out _____

Day0 チェックアウト

今日のあなたが、自分自身に感謝したいことは何ですか？

頭の中でイメージしながら、自分自身に感謝の気持ちを伝えてください。