

ディスカッションシート ②

(仮説作り)

C. 都市の日常生活で意図的に「非日常に切り替える方法」とは?

日常生活のシーン

「非日常」に切り替える方法

1. 朝起きた時
(平日)



・3,4時間早く起きる(そうじ、トレーニング、遊ぶ、散歩)
 ・朝ご飯を変える(がっつりメニュー、器を変える、ベランダ、公園で食べる)⇒他の物と一緒に
 ・朝の誘惑を吐き、(支度後のニ夜寝、録画を見る)
 ・通勤を楽しみに思って朝を過ごす

2. 通勤している時
(自宅 → 仕事場)



・通勤中の楽しみ(座席、自転車競争、ラジオ)
 ・海外との時差等の違いをダイレクトで感じる(時間、天気、人通り、海外の人と会話)
 ・自由な格好で出勤して着る、在宅の通勤場所を選ぶ、
 ・車両を変えて新たな発見

3. 平日の夜
(月or木曜)



・東京のゲストハウスに泊る/家庭訪問(内ウイフ)
 ・休日の楽しみを準備(がっつり or 楽しみを分散)
 ・お風呂に屋を見る、ホムシスター
 ・季節限定でできる楽しみ方(お風呂など)

4. 平日のランチ



会社とは違う人とランチをする。

メンバー: ケンイチ、ミカミ、ニシムウ

※ シブヤ大学のWEBサイト(活動報告用ブログ)に公開されるので「あだ名」等が良いです!

ディスカッションシート ②

(仮説作り)

C. 都市の日常生活で意図的に「非日常に切り替える方法」とは?

日常生活のシーン

「非日常」に切り替える方法

1. 朝起きた時
(平日)

- (仮病) 休み材料メールを送る
- 朝食を外食にする。
- 朝からビール

2. 通勤している時
(自宅 → 仕事場)

- 小説など、読書
- 違うルート、交通手段
- 朝から御朱印

3. 平日の夜
(月or木曜)

- 17-19のライブに出る。
- 映画
- スポーツジムで普段とは違うプログラムに参加する
- 男性、女性だけで行きがらみ店に行く。

4. ~~眠る前~~
~~昼休みの仕事~~
定時中

- 弁当で違うネタを作る
- 外出で友達への勤務先への近くへ行き
友達と食事する。
- 職場で普段話さないと話す。
-

メンバー: うしろ. にしやま. よした

※ シブヤ大学のWEBサイト(活動報告用ブログ)に公開されるので「あだ名」等が良いです!