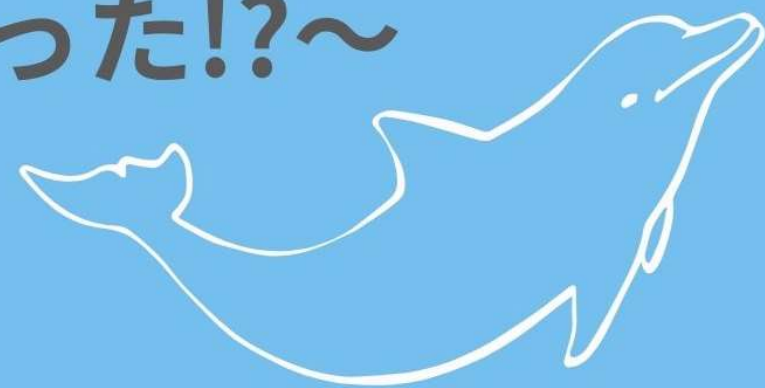




小さな勇気

零青 としての活動

～人生が、180度変わった!?!～



# 零青

生年月日：2001年7月8日

仕事：食品製造

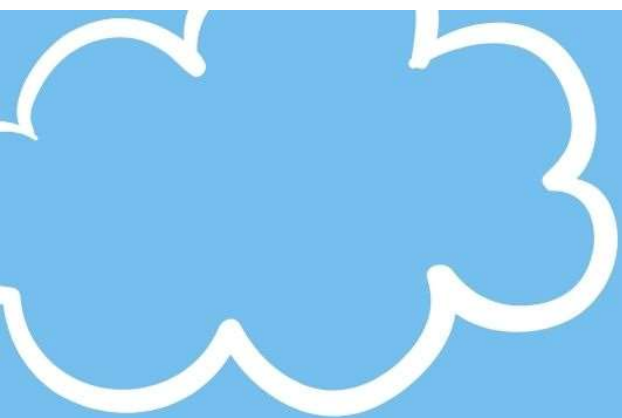
所属団体：甲斐LABO・まるごみ山梨

趣味：

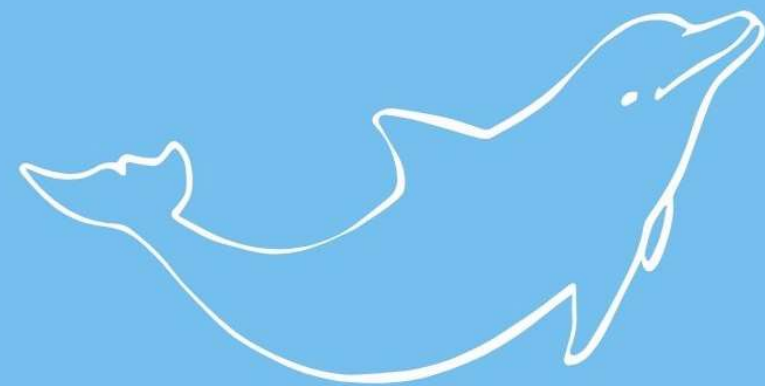
ボランティア・キッチンカー巡り・  
写真・被写体・プロレス観戦

Instagram：@reise0911





零(ゼロ)から始まる青い空や海のように  
広く深い関係を山梨でつくっていききたい



# Before

限られた  
人間関係

繰り返し  
の日常

趣味もなく  
変化のない  
日常

パニック障害の発症…



# 最初のきっかけ

ボランティア ▶▶

話



後悔

行動してみて

近い年代の方  
と関わり  
そして、活動への話

何もしてこなかった…  
決意が変わる



# 小さな勇気

そして 甲斐LABO との繋がり

私が初めて1人で参加を決意した活動

プロギング



今は甲斐LABOメンバーとして  
プロギング主催者として活動

# After

小さな勇気



心情の変化



様々な経験

**充実した日々**

# 活動とSDGs



零青



活動  
(ゴミ拾い)



SDGS



# Instagram

## - 活動内容 -

ボランティア活動の様子  
被写体

カメラマン(イベント・個人)  
趣味の投稿

企業様からのPR案件

check me

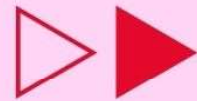


@REISE0911



# 視野が広がった!

行動・活動の  
幅が広がった



様々な方と  
出会うことができた

そこで出会った方の、活動や考え方に触れ

新たな

気づき

新たな

発見

に繋がった



今まで繋がった人達

# 人との繋がり



# 心の支え

零青としての活動で  
誰かに「貢献」することで、  
「感謝」として返ってくる



自分の考え・思いを伝える「挑戦」

- 心掛けている事 -

自分の心がやってみたいと  
感じたことにトライする

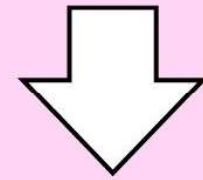
自分の考え・思いを伝える「環境」

- 心掛けている事 -

環境にこだわる



**CHANGE**



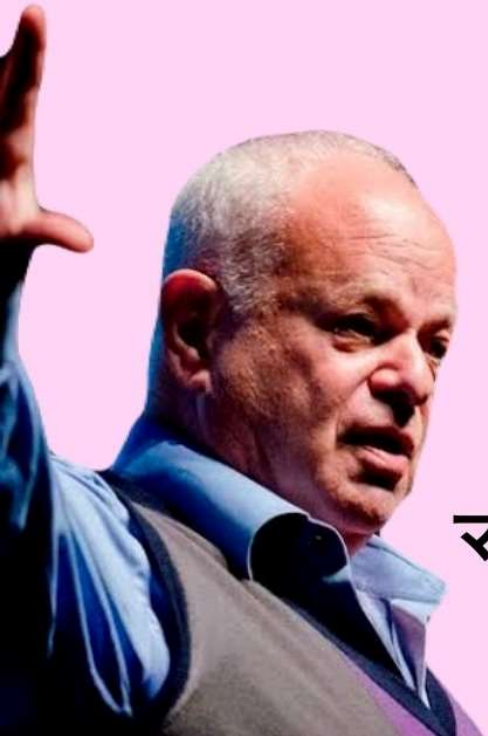
**CHANCE**

# ウェルビーイング

## 「有名な概念」 PERMA(パーマ)

- Positive Emotion(ポジティブな感情)
- Engagement(何かへの没頭)
- Relationship(人との良い関係)
- Meaning and Purpose(人生の意義や目的)
- Achievement/ Accomplish(達成)

マーティン・セリグマン








# 「Relationship = 人との良い関係」

- ボランティア・*Instagram*での活動
  - 人との繋がりを通して
  - 日々の過ごし方
- 



# 「Meaning = 人生の意義や目的」

- 人生を有意義に
  - 目的!?
  - 自分自身の助けになるのか!?
- 

誰かのきっかけに

零青の活動目的：他者貢献

聞いている方の

**小さな勇気**

**後押し**

になれば嬉しい



The background is a solid light pink color. In the top right and bottom left corners, there are clusters of watercolor-style flowers in shades of pink, red, and purple. The text is centered and reads "Thank you for listening" in a white, rounded font with a red outline.

Thank you  
for listening