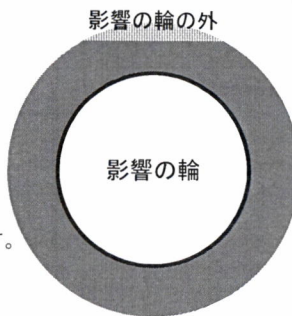


7時間目「影響の輪」

私たちの身の回りには「自分で変えられないもの」と「自分で変えられるもの」があります。7つの習慣では「自分で変えられるもの」は『影響の輪の中』にある、と考えています。そして、『影響の輪の外』のものは変えられないので受け入れることが大事です。例えば「天気」は『影響の輪の外』のことです。「雨、やまないかな」と思っても自分の力では変えられません。しかし「雨が降ってどう思うか」というのは自分の「気持ち」ですから『影響の輪の中』のことです。「出かけようと思っていたのに雨がすっかり」と思うか「雨なので屋内で出来ることで楽しもう」と思うかは自分次第なのです。大事なことは『影響の輪の中』にあることは変えられるので、変えてみる、ということです。



8時間目「終わりを考えてから始める」

第2の習慣は『終わりを考えてから始める』ということです。設計図を書かずに家を建てることはありません、また、目的地を決めずに旅行に行くための準備は出来ません。(ハワイに行くのと、南極に行くのでは持ち物が変わりますよね) 私たちは常に目的、目標と言った終わりの形を考えてから始めています。しかし、実は大きなこと、例えば「3年間の高校生活」「10年後の自分」「20年後の自分」「30年後の自分」と言った『人生』については意外と多くの人が『終わりの形』を考えていないのです。もし「高校卒業の時」のことを考えていなければ、3年間を過ごしても「こんなはずじゃなかった」「もっと頑張っておけばよかったな」と思ってしまうかもしれません。ぜひ早い段階で終わりの形を考えましょう。授業の中ではメジャーリーグでは活躍するイチロー選手が小学校6年生の時に書いた作文を紹介しました。イチロー選手は小学6年の時にすでに、「僕の夢は一流のプロ野球選手になることだ」と書いていました。イチロー選手のように、今の段階から終わりの形を決め、それに向けて努力する日々を送りましょう。

9時間目「一番大切なことを優先する」

第3の習慣は「一番大切なことを優先する」です。私たちの1日は全員、等しく24時間しかありません。その貴重な24時間をついつい「あまり重要ではないこと」、たとえば「だらだらテレビを観る」「ついゲームをしよう」ということに使ってしまうがちです。そうならないためにはどうしたらいいのでしょうか。授業ではバケツを使って実験しました。バケツは「1日の時間」です。そこに小石(あまり重要ではないこと)を先に入れてしまうと、大きな石(大事なこと)が入りません。そうではなく、まず「大きな石、大事なことから入れる」ということが重要です。大きな石を入れたあとに、すき間に小さな石を入れ、もし小さな石が入らなければそれは「やらなくてもいいこと」なのです。



英風女子 生徒向け手帳「フォーサイト」

生徒たちには「貴重な時間をぜひ有効に使って欲しい」と思い、フォーサイト手帳を使った時間管理指導を行っています。ぜひこの手帳には生徒自身の「大きな石」を入れるようになってほしいと願っています。また当校では教員が手帳指導を行っております。具体的には毎週、自分の「起床時間」「家庭学習開始時間」「就寝時間」等を決め、それを守る「3点固定指導」です。規則正しい生活を送ることはよりよい高校生活に何よりも必要なことです。また手帳を常に持つことで忘れ物を防ぎ、先の予定に對しても早めに準備をする習慣も身につきます。毎週、教員が各生徒の手帳に励ましのコメントを記入していますので、保護者の皆様もし機会があればぜひご覧になってください。



(1時間目の感想)

- ・パラダイムについてよく分かった。でも少し難しかった。
- ・あきらめずに続けることが大切だと思った。
- ・どんなことでも無理と決めつけず変わろうと思う気持ちを持って、それを実行することが大切だと思いました。
- ・パラダイムという言葉は初めて聞いた。分かりやすかった。

(2時間目の感想)

- ・自己実現パラダイムと自分制限パラダイムの違いが分かった。
- ・ネガティブな思考は良くないと思いました。ネガティブは自分のためにならないと思いました。
- ・自分制限パラダイムと自己実現パラダイムの違いが分かった。できないと決めつける前に努力しようと思った。
- ・自己実現パラダイムは自分の気持ちや見方次第で変わっていくことが分かった。

(3時間目の感想)

- ・ちょっとしたことで、ポジティブにやったら自信につながるんだと思った。
- ・自信貯金の話を聞いて良かった。自信を持てるようにがんばる。
- ・毎日コツコツ自信貯金箱に自信を貯めていく事が大切なんだなあと思いました。
- ・「自信」を持つことは大切だと思いました。

(4時間目の感想)

- ・ビートの言葉に感動した。ビートは片腕なのにあきらめずに野球を続けたのがすごいと思った。
- ・ほかの人との約束を破るよりも、自分との約束を破るほうがダメなんだと分かった。
- ・ビートの話を聞いて、努力をたくさんして頑張ろうと思う。弱音を吐かずに頑張ろうと思えた話でした。
- ・嫌なことがあっても自分との約束をあきらめない、というビートの精神面の強さが印象的だった。

(5時間目の感想)

- ・故意にケガをさせられてもやりかえさず、自分の目標を変えて頑張ったストーンさんの話はすごいと思った。
- ・嫌なことがあっても、暴言や暴力をせずに、いったんスペースを空けて考えてから行動する。
- ・「刺激」と「反応」の間にスペースを空けることが大切だと分かった。
- ・思ったことをすぐに言うのは・・・だと思った。物事は考えてから言ったほうが良いと思った。考えることが大切。

(6時間目の感想)

- ・ネガティブなことばかり言っていると、心や体にも影響があると知った。なるべくポジティブに考えるようにする。
- ・今までは思い通りにいかなかったら他人や物のせいにしてたけど、それをやめる。ポジティブになる。
- ・いつも自分は「えー・・・」とか「無理ー!」とかマイナスの言葉が多いと思った。頑張っってそれを直す。
- ・友達にポジティブワードをいっぱい使おうと思った。
- ・ポジティブワードの大切さが分かった。人に対する愚痴よりも、人をほめる話が良いと思った。

(7時間目の感想)

- ・クレイグは自分も子どもなのにパキスタンやインドの子どもを救おうと思って、実際に行動したのがすごい。
- ・変わらないことに不満を言わず、自分で変えられるものは、自分で変える努力をすることが大切だと思った。
- ・クレイグは児童労働の問題を世界の人に伝えようと思って、色々な困難もあきらめなかったのがすごい。
- ・クレイグが始めたことはとてもすごいことだと思った。心が強く諦めないのがすごかった。

(8時間目の感想)

- ・10年後の自分自身をそれぞれが予想し、感想文として記入しました。(内容は省略)

(9時間目の感想)

- ・大切なことを先にすることは大事な事なんだと思いました。
- ・やりたい自分のために、その関係することを優先していきたいなと思った。
- ・やりたい自分になるために色々しなければいけないのに、だらけているなと気づきました。
- ・大事なことをするのが「面倒臭い」とそれから逃げてばかりの弱い自分からまずは強くなろうと思いました。
- ・大きい石を先に入れていく演習が分かりやすかった。小さい石から入れていくと全部入らない。
- ・これからはあとから後悔ないように、やるべきことを先にするべきと思いました。
- ・大切なことは先にスケジュールに入れることがよく分かった。小さい石はいつでもいいことなので後にする。
- ・バイトや普段の生活でも大切な事を優先してたらと思うことがあるので、今日の授業を受けられて良かった。