

保護者の皆様へ

当校では本年度より、1学年全生徒に対して総合学習「7つの習慣J」授業を行っております。今回は1学期に行った授業の内容を報告します。

【7つの習慣J】とは？

全世界で3000万部日本国内で180万部を超えるベストセラー「7つの習慣」を高校生向けにアレンジしたプログラムです。「7つの習慣」は多くの企業で人事教育研修として活用されています。これを学ぶことにより、生徒には「将来の目標に向かって、前向きに日々努力し、周囲の人とよい人間関係を築いて欲しい」と考えております。



第1の習慣：自分が選択する。

→自分の行動や自分の未来を人任せにせず、自分で選択する。

第2の習慣：終わりを考えてから始める。

→何を始めるときにでも、ただ漠然と始めるのではなく、「最終的にどうありたいのか」を考えて始める。

第3の習慣：一番大切なことを優先する。

→限られた日々の時間を無駄にすることなく、有意義に過ごす。

第4の習慣：Win-Winを考える。

→「自分さえよければいい」ではなく、「自分も相手も満足する方法」を考える。

第5の習慣：まず相手を理解してから、次に理解される。

→自分を理解してもらうために、まず相手を理解する。

第6の習慣：相乗効果を発揮する。

→自分だけで何とかするのではなく、周囲の人と力を合わせてよりよい結果を作り出す。

第7の習慣：自分を磨く。

→常に自分自身を磨く。

3時間目「自信貯金箱」

自信がある人は「難しいかな？」と思われることでも「やってみよう！」とチャレンジすることが出来ます。そしてその経験が更に大きな自信になり、更に高いハードルにチャレンジしていくことが出来ます。自信は私たちの心の中にある貯金箱のようなものです。7つの習慣Jではそれを『自信貯金箱』と言います。

この「自信貯金箱」を理解することで、自分の行動や発言は、貯金になったのか、引き出されたのか、自分自身を客観的に観ることができるようになります。自分自身の行動を「貯金」と「引き出し」に分けて考えることが習慣となれば、自然と「引き出し」となる行為は減り、「貯金」となる行為をするように心がけるようになります。自信貯金を貯めるために、もっとも効果的な行動は『自分との約束を守る』ことです。

つまり「どんな小さなことでも良いので、自分でやると決めたことをやる」ことです。



4時間目「成功のための原則」

成功(なりたい自分になる)ためには夢をあきらめないことが大事です。授業の中ではピート・グレイというメジャーリーガーの事例を紹介しました。

ピート少年は、大リーグの選手になることを夢見て、日々努力を続けます。

しかし、周囲からは「あきらめろ」「無理だ」と言われてしまいます。

実際、プロテストにもなかなか合格することができませんでした。

しかし、ピートはあきらめずに、夢を追い続けた結果、大リーグの選手になることができたのです。実は、このピートは幼い頃に事故で

片腕を失っていました。しかし、あきらめずに挑戦を続けることで、

見事夢を実現したのです。彼は「勝利者は決してあきらめない！」

という言葉を残しています。

5時間目「自分で選択する」

5時間目では第1の習慣である『自分で選択する』を学びました。

私たちは「感情」はコントロール出来ないと考えがちですが、

本当にそうでしょうか？ 例えば誰かから叱られて「ムカつく！」と

感じてしまうことがあるかも知れません。しかし、その感情は

コントロール出来るものなのです。叱られた時に自分のおでこにある

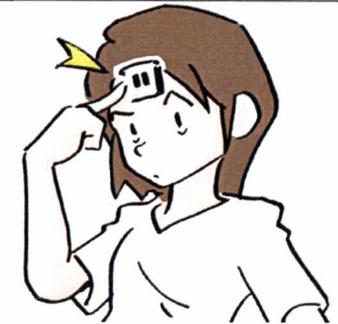
(ありますか?)『一時停止ボタン』を押して、気持ちを一時停止

させてみましょう。そして、考えてみましょう。

「なぜこの人は自分にこんなことを言ったのだろう?」。そうすると、

「あ、自分が悪いことをしたからだな」「この人は自分のことを

考えて言ってくれているんだな」と思うかも知れません。



6時間目「言葉の力」

成功する人の言葉には共通点があります。どちらが成功しそうな言葉でしょうか？

A:「絶対に合格するぞ!」/B:「不合格にはなりたくないなあ、」

Aのような言葉を『ポジティブ・トーク』、Bのような言葉を『ネガティブ・トーク』と呼びます。ポジティブ・トークは気持ちを前向きにし、ネガティブ・トークは気持ちを後ろ向きにします。サッカー女子ワールドカップで優勝したんでしこJAPANの佐々木監督は決勝のPKの前、選手たちに「ミスをするなよ!」ではなく、「思いっきり楽しんでこい!」と声をかけたそうです。授業では「今後は出来るだけポジティブ・トークを使おう」と伝えました。

例:

「今回のテスト、悪かったなあ」>ポジティブ・トーク>「次はがんばろう!」

「今日、起こしてくれなかったから遅刻した、...」>ポジティブ・トーク>「明日からは自分で起きよう!」

1時間目「7つの習慣とパラダイム」

最初の授業では「7つの習慣とはなにか?」について学びました。将来、「なりたい自分」になるためにはどのような高校生活を送ればよいのでしょうか? それを「成功した人」つまり「なりたい自分になれた人」に共通する考え方をまとめた「7つの習慣」から学んでいきます。

習慣を身につけるために、まず『パラダイム』という考え方を学びました。

右のイラストを見てみて下さい。何に見えるでしょうか? ウサギ? 鳥?

このように私たちは同じものを見ても「その人なりのものの見方、考え方」で

見てしまいます。この「ものの見方、考え方」を『パラダイム』と言います。

テストで50点を取った時に「どうせ私は勉強が出来ないから」と思うのも、

「よし、次はがんばろう」と思うのもそれぞれの『パラダイム』です。

なりたい自分になるためにはまず、前向きなパラダイムを持つことが大事、

ということをこの授業で学びました。



2時間目「自分制限パラダイム」

私たちは「自分で自分の力を制限してしまうパラダイム」を持ってしまふことがあります。そのようなパラダイムを『自分制限パラダイム』と言います。『自分制限パラダイム』は例えば「過去の経験」「人から言われたこと」「思い込み」などから生まれます。

例えば、「小学校の頃から算数が苦手なので、自分は理系に向いていないんだ」「友達から、運動向いてないね、と言われたから私は運動出来ないんだ」と言ったパラダイムです。

しかし、パラダイムは「考え方、ものの見方」なのでいつも正しいというわけではありません。自分が苦手だと思っていること、出来ないと思っていることに一度、チャレンジしてみれば成功するかも知れません。成功の反対は「失敗」ではなく「何もしないこと」なのです。

授業では『自分制限パラダイム』は変えられるので、今後は少しずつでも自分制限パラダイムを解除していこう!と伝えました。