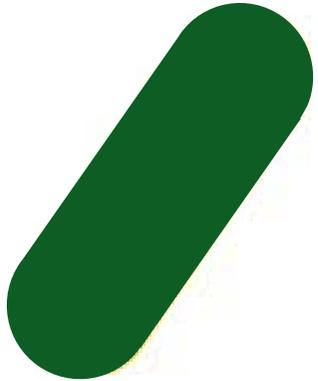


僕に  
7つの習慣を教えてください！

リーダー・イン・ミー  
2日目





---



おさらい



## おさらい

---

10回の授業を通して

何を学んでほしいのか、どうなってほしいのか

**自分自身のリーダーになろう！**

## おさらい

---

みんなが目指すべきリーダーとは

- 自分に責任を持ち
- 自分ができるところをして
- 他の人々と協力して物事を進めていける

## おさらい

---

~~自分にはできない → だめな人間だ~~

今の自分にはできない

→ できるようになる！

今できない ← 昔の自分ができなかったこと



ながみね先生も

新しいことにチャレンジします

この授業のやりかたを

もっと良くするために、色々なことに挑戦します



**A** 自分の考え

**A** → **B**

**A** + **B** → **C** 



---

# みんなの 自己紹介タイム



はずかしいと思う人

自分を進化させましょう！

みんな、初めてなので緊張してます

少しずつ、行動を変えていくのが大事

今日、チャレンジしてみよ！



---

グループを作ります

時間は、3分間 （マイクがない人は 聞くだけ）

自分の名前、 住んでいる 都道府県

自分が好きな動物 → **どんなところが好きか**

動物は嫌い → **なぜ嫌いなのか**



# みんなの 自己紹介タイム

(全員のマイクをONに)



どうだった？

## 2時間目

---

パラダイム



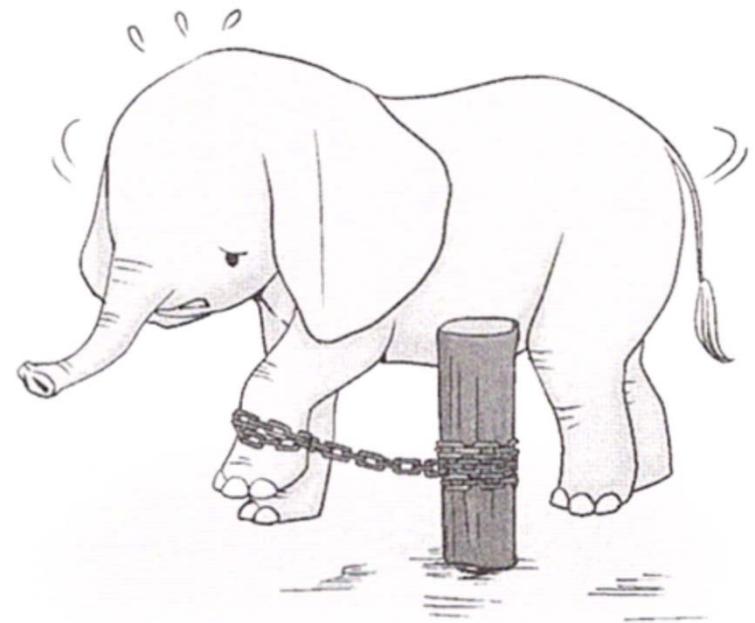
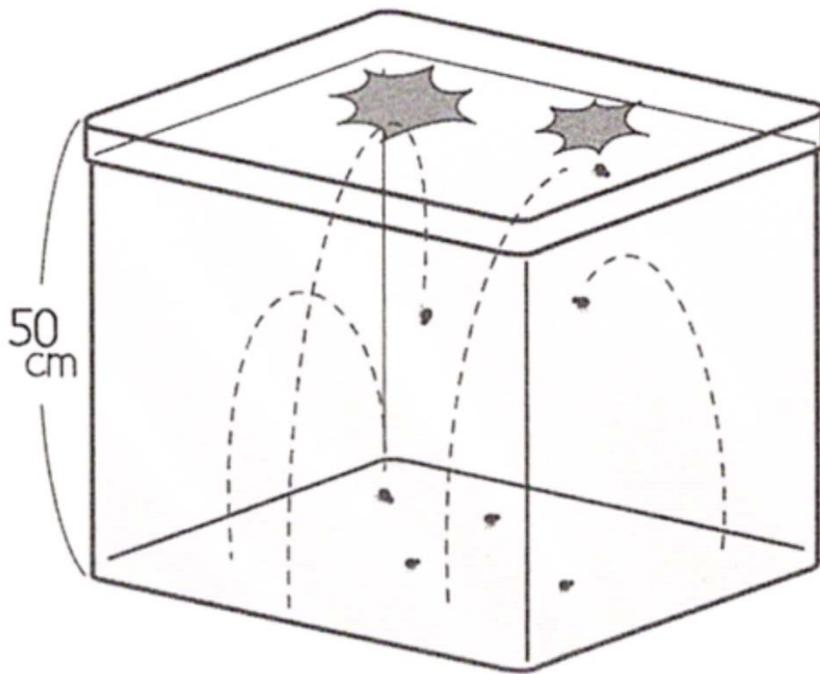
思い込み

ものの見方や考え方のクセ

パラダイム

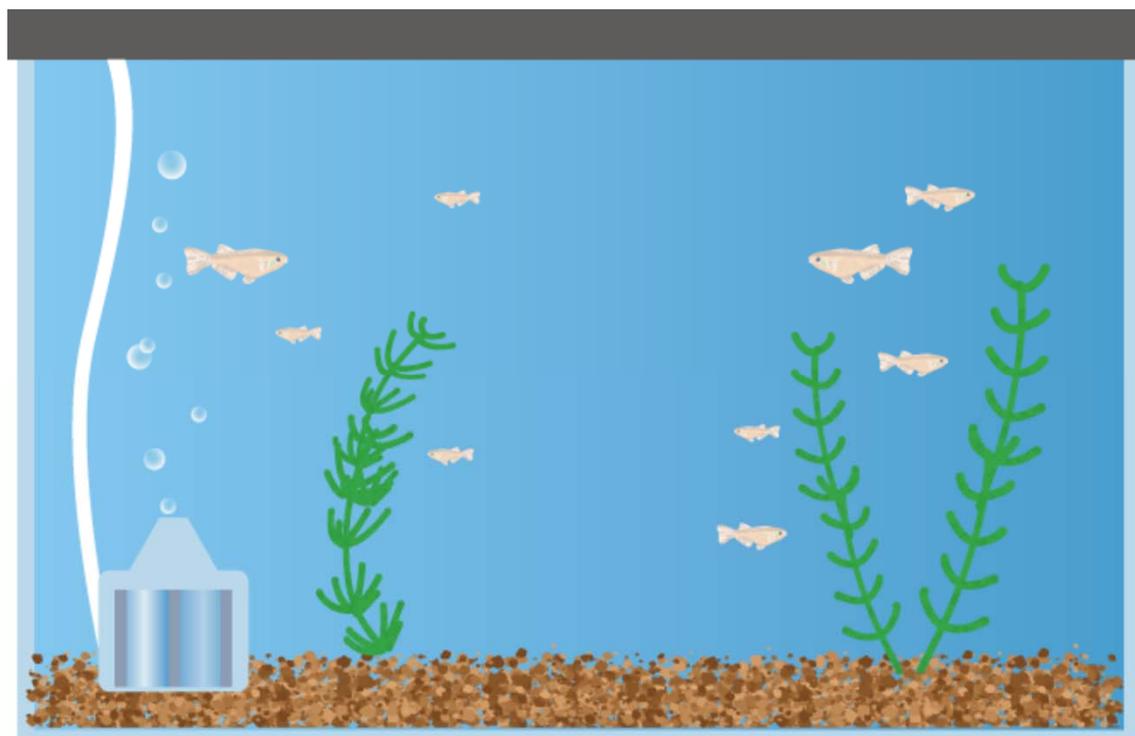


# 思い込み



「自分にはできない」というパラダイム

思い込みは、変えることができる





思い込みは 変えることができる

この、「思い込み を 変える」ことを



「パラダイム シフト」と言います



「自分にはできない」「もうだめだ」で思って  
投げやりになったり、ダラダラ過ごしてしまったら

それを毎日続けてしまったら  
自分の未来はどうなってしまいうだろうか？



そんな未来は 嫌だ！！



思い込みを変えましょう  
考え方を 変えましょう

パラダイム シフト しよう！



# トレーニング3

## なぞなぞ 私は誰でしょう？

---

「人が〇〇を作り、〇〇が人を作る」

「親や先生からよく言われる言葉です  
良い〇〇を身につけなさい」

最初は、「し」から始まる言葉です



しゅうかん

習 慣



習慣とは、  
あなたがいつも 自然とやっていること

朝起きたら、最初に何をしますか？

トイレに行く？ 水を飲む？ テレビをつける？



毎日、やることが違う人はいいますか？

特に考えることなく  
自然に・つい やっているよね

→ 習慣



手を組んでみてください

どちらの手が、上に来る？

逆にしたら、どう感じる？



右手が上か、左手が上か  
一生懸命考えて、どっちを上にするか決めた人いる？

いつのまにか、気がついたら  
そうなってしまっているのも、習慣の特徴



# トレーニング4

- 
1. 自分が身につけていると思う  
良い習慣・悪い習慣を書き出してみよう

良い習慣

悪い習慣

ノートの左半分には

それぞれ  
少なくとも2つは  
書こう

朝起きてから、学校、休み時間、ご飯を食べる時  
家に帰ってから、夜寝る前

## 影響

### 良い習慣

朝、すぐに学校に行く  
準備をする

怒られずに、気持ちよく  
1日がスタートできる

### 悪い習慣

長い時間  
テレビを見てしまう

宿題や手伝いをする時間  
がなくなる



---

誰もが、色々な習慣を身につけています

良い習慣も、悪い習慣も、  
まずは自覚することが大切

良い習慣を、できるだけたくさん身につけ  
悪い習慣を、できるだけ無くしていく



## 悪い習慣の特徴

---

- 意識しなくても身につきます
- 努力の必要はありません
- どんどん悪い方向に向かっていきます



## 良い習慣の特徴

---

- 意識しないと身につきません
- 努力が必要です
- それでも身につかないこともあります



## 悪い習慣

- 意識しなくても身につきます
- 努力の必要はありません
- どんどん悪い方向に向かっていきます

かんたん

どんどん悪くなる

## 良い習慣

- 意識しないと身につけません
- 努力が必要です
- それでも身につかないこともあります

むずかしい

どんどん良くなる



# トレーニング5

## 当てはまるものにチェックしよう（全7つ）

---

1. なにかあると、人のせいにすることが多い
2. 何も考えずに、目標とかあまり持たないで行動して失敗することが多い
3. 大切なことを後回しにすることが多い
4. 相手を攻撃することが多い。  
逆に、相手にすぐに譲ってしまうことが多い。  
（どちらかに当てはまれば、チェック）

## 当てはまるものにチェックしよう

---

5. 相手の話を聞かないことが多い。

自分ばかり話をしてしまう

人の話の途中でも、自分の話をする

6. 人と協力しないことが多い

7. 勉強、運動、読書、人付き合いなどについて  
普段から努力していない



いくつチェックが付きましたか？

これらは、「良くない 7つの習慣」です



---

# リーダーになるための 7つの習慣



ところで

リーダーって、どんな人だった？



## みんなが目指すべきリーダーとは

- 自分に責任を持ち
- 自分ができるところをして
- 他の人々と協力して物事を進めていける



- 自分の特徴を知っていて
- 目の前のことに全力を尽くせる人
- 他人の長所、良いところを見ることが出来る人
- 仲間として、共に行動できる人
- 自分にできることはないか常に探し  
周りに貢献できる人

# リーダーになるための7つの習慣

---

## 第1の習慣

自分で考えて行動する。自分に責任を持つ。

## 第2の習慣

ゴールを決めてから始める。何が大切かを考える。

## 第3の習慣

大事なことから今すぐに。自分の約束を守る。

## 第4の習慣

Win-Win を考える。みんながハッピー。

# リーダーになるための7つの習慣

---

## 第5の習慣

分かってあげてから、分かってもらう。

お互いに分かり合う

## 第6の習慣

力を合わせる。みんなで考えたほうがうまくいく。

## 第7の習慣

自分をみがく。成長し続ける。



## まとめ

---

パラダイム

パラダイムシフト

習慣 と その影響

良い習慣 と 良くない習慣

# ふりかえり

---

## 今日の感想

感じたこと、考えたこと をノートに書こう

そして、教えてください

質問タイム