


僕に 7つの習慣を教えてください！

リーダー・イン・ミー
3日目







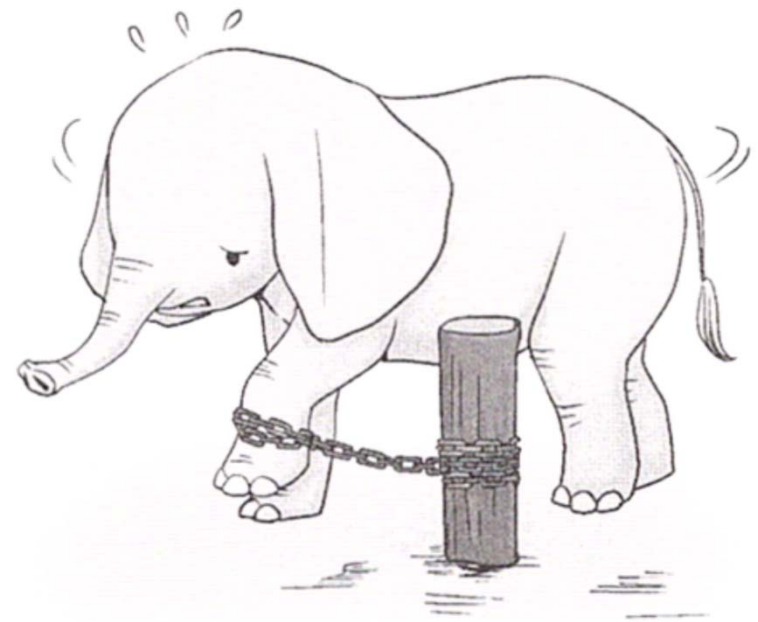
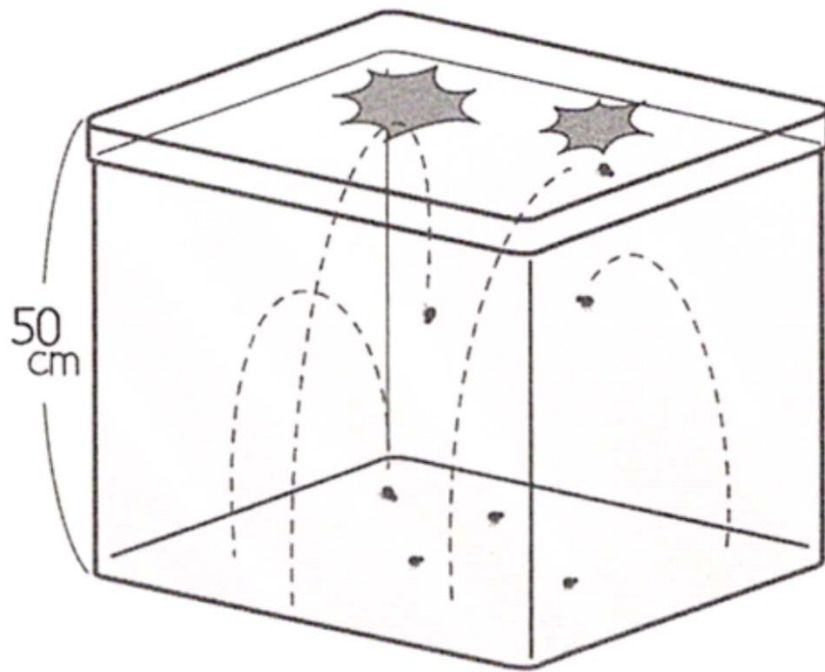
おさらい




パラダイム

パラダイムシフト

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

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



習慣 と その影響

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

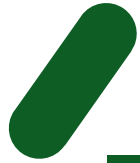
悪い習慣

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



良い習慣 と 良くない習慣



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



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



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、4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、学年
自分が好きなアニメ・マンガ



みんなの 自己紹介タイム

(全員のマイクをONに)



3時間目

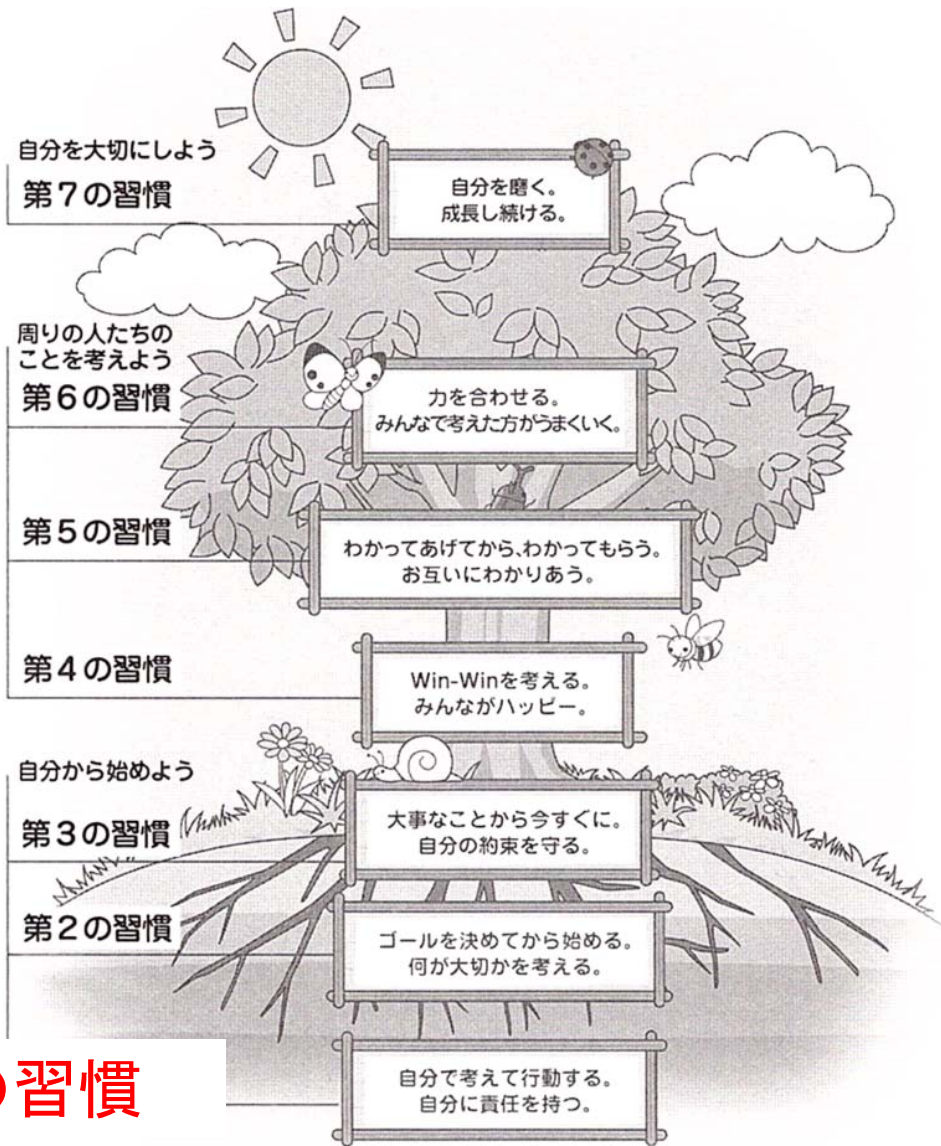
第1の習慣

自分で考えて行動する
自分に責任を持つ

自分

周りの人

自分



第1の習慣



勉強をすると
できることが増えていきます

でも、今日の勉強をすると
できることが、**1つ減ります**



トレーニング 6



思ったこと・言ったことがある (6個)

1. 私は、生まれつきこうだったから
変えられるはずないんだ
2. 昔からこうだったもん。
無理に決まっている。絶対に無理
3. スタートが端っこだから負けたんだ、
場所が悪かったんだ (かけっこ)



思ったことがある、言ったことがある

4. 校庭の砂で滑って順位が遅くなったんだ。
早く走れなかったよ （かけっこ）
5. 先生はいつも私のことばかり怒る。
なんで私ばかりなの？
6. 親もいちいちうるさい。
言われなくても分かっているのに




当てはまった数を
カメラに見せてください



自分に近いものは？（どれか1つ）

1. すぐにカッとなってキレた
2. すぐに行動できたのに、
ぐずぐずして結局やらなかった
3. 一生懸命（そうじ）できたのに
やらなかった

その時の、できごと



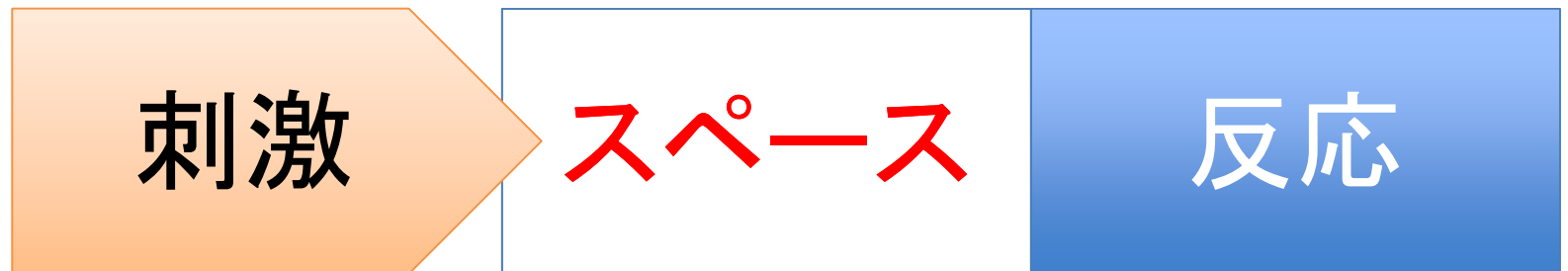
自分がカッとしたり、
一生懸命やらなかったことを
思い出してみましたが

その時
それ以外の選択肢はありませんでしたか？

刺激 と 反応

刺激：人から何か言われたり、されたこと

反応：自分の行動、考え





左手をグー 右手を パー にして

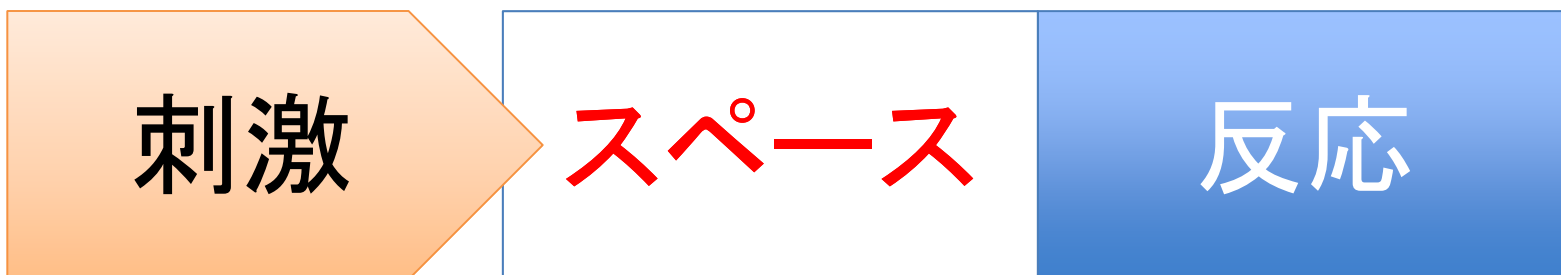
左手(グー)で強く右手を押すと？



反応的



ゲーが刺激
パーが自分





左手をグー 右を パー にして

左手と右手の間を、離すと？

右手は、上にも下にも 自由に動かせるよね

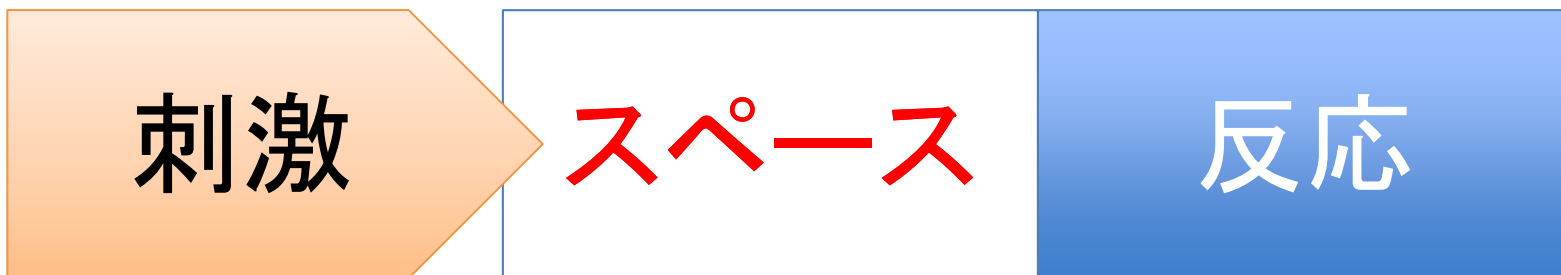



反応的



ゲーが刺激
パーが自分

主体的





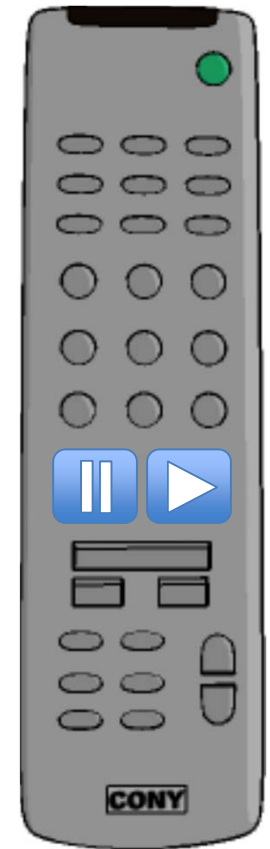
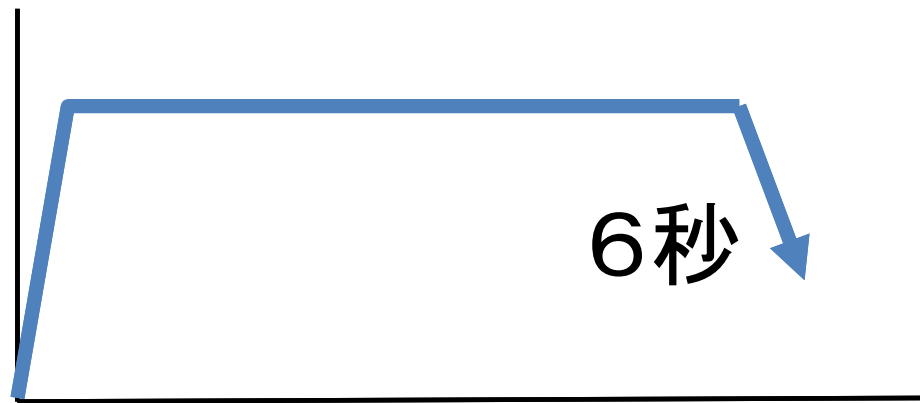
この「刺激」と「反応」の間にスペースを
作ることができるのは
動物にはない、**人間だけの特別な力**

スペースを作るためには

一時停止 ボタン 

「刺激」と「反応」の間をあける
「心の一時停止ボタン」を身につける

怒った気持ち



▲反応的

「生まれつきだから変えられない」



「できるところまでやってみよう！」

「場所が悪かったんだよ！」



「自分の実力だ。次、^{がん}頑張ろう！」

「僕(私)ばかり注意するんだ」



「僕(私)のことを考えてるんだ…」

●主体的



すぐに カッとなったり

悲しんだり

「いや」って言ったり


落ち込んだり

最近の、そんな場面を思い出してみても




さて、

今 もう一度、同じ場面になったとしたら
反応をどう変えることができる？




他の人が何かをしたから、何かを言ったから
自分が そうなってしまった のではなく

あなたが、そうなることを選んだ



もう、人のせいにすることは できません


キッカケは、他の人だったとしても
その後の反応を選んだのは、自分自身です



これって、実は ものすごく 大変なことです

人のせいにするのは、
簡単です、楽です、すぐ終わります

でも、自分の責任だと思う 大変だよね



第1の習慣

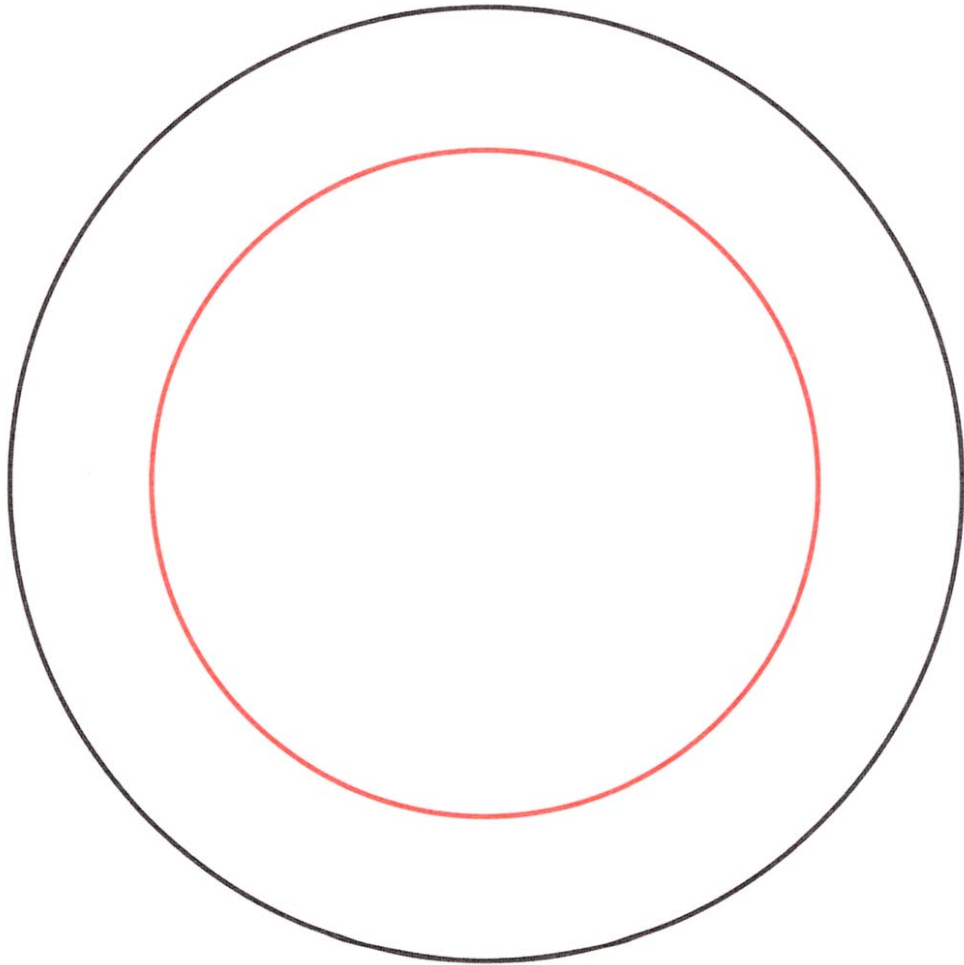
自分で考えて行動する

自分に責任を持つ

反応的になるのではなく、
スペースを作って主体的に行動する



トレーニング 7

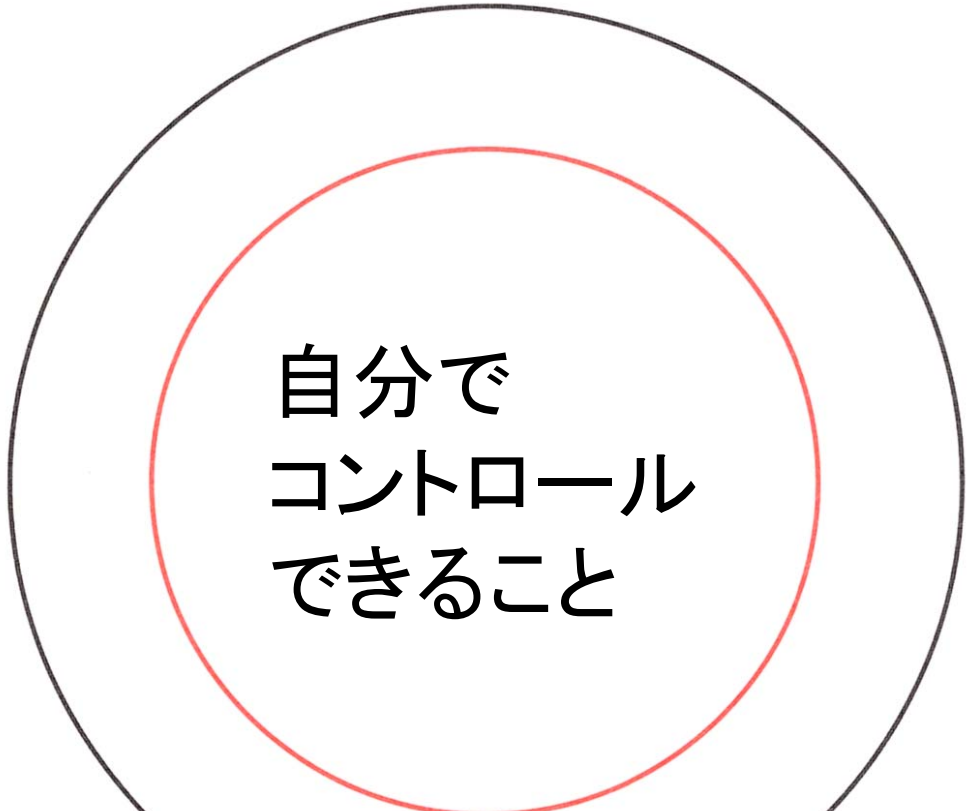



ノートに
円を2つ書きましょう

大きく



-
1. 天気
 2. 起きる時刻
 3. 友達の態度
 4. 事故
 5. 日の出の時刻
 6. 試合の結果
 7. 自分の服
 8. 掃除をする態度
 9. 過去の失敗
 10. 先生の態度
 11. 寝る時間
 12. 家に帰ってから
何をするか



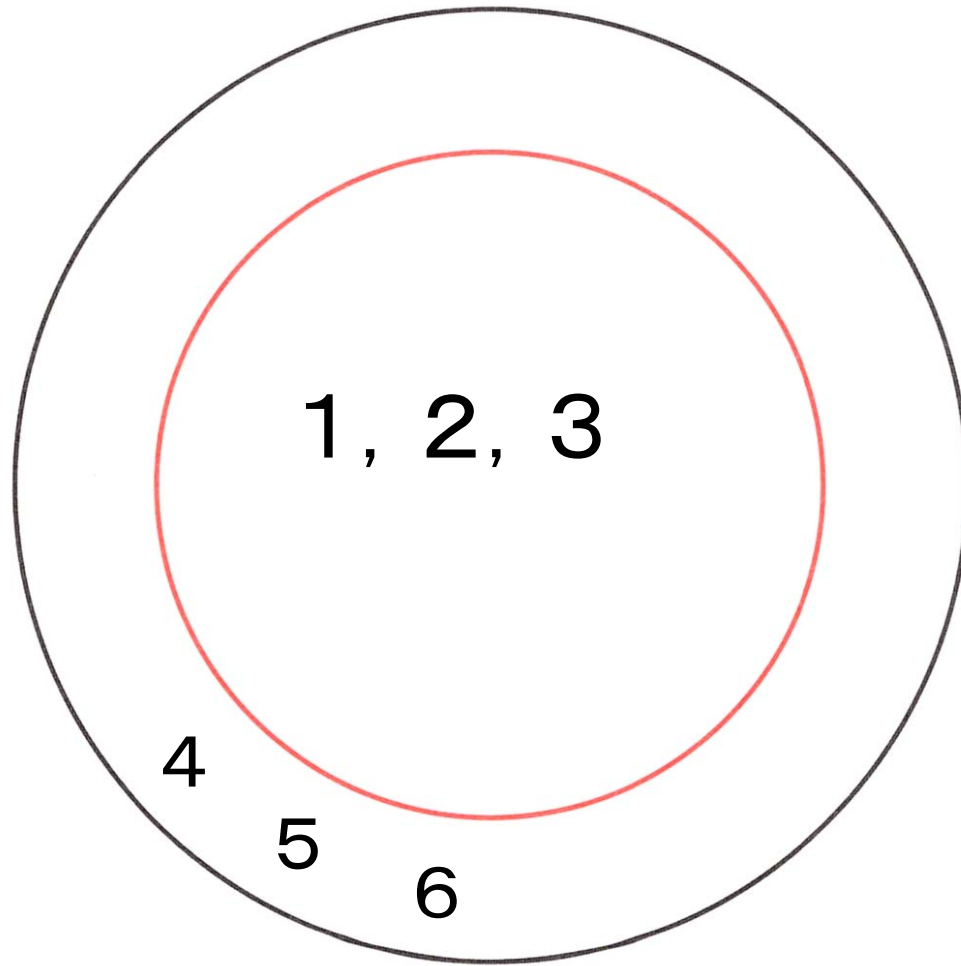
自分で
コントロール
できること



コントロールできないこと



1. 天気
2. 起きる時刻
3. 友達の態度
4. 事故
5. 日の出の時刻
6. 試合の結果
7. 自分の服
8. 掃除をする態度
9. 過去の失敗
10. 先生の態度
11. 寝る時間
12. 家に帰ってから
何をするか



1. 天気
2. 起きる時刻
3. 友達の態度
4. 事故
5. 日の出の時刻
6. 試合の結果
7. 自分の服
8. 掃除をする態度
9. 過去の失敗
10. 先生の態度
11. 寝る時間
12. 家に帰ってから
何をするか



どう分けたかを、教えてください

1. 天気
2. 起きる時刻
3. 友達の態度
4. 事故
5. 日の出の時刻
6. 試合の結果
7. 自分の服
8. 掃除をする態度
9. 過去の失敗
10. 先生の態度
11. 寝る時間
12. 家に帰ってから
何をするか

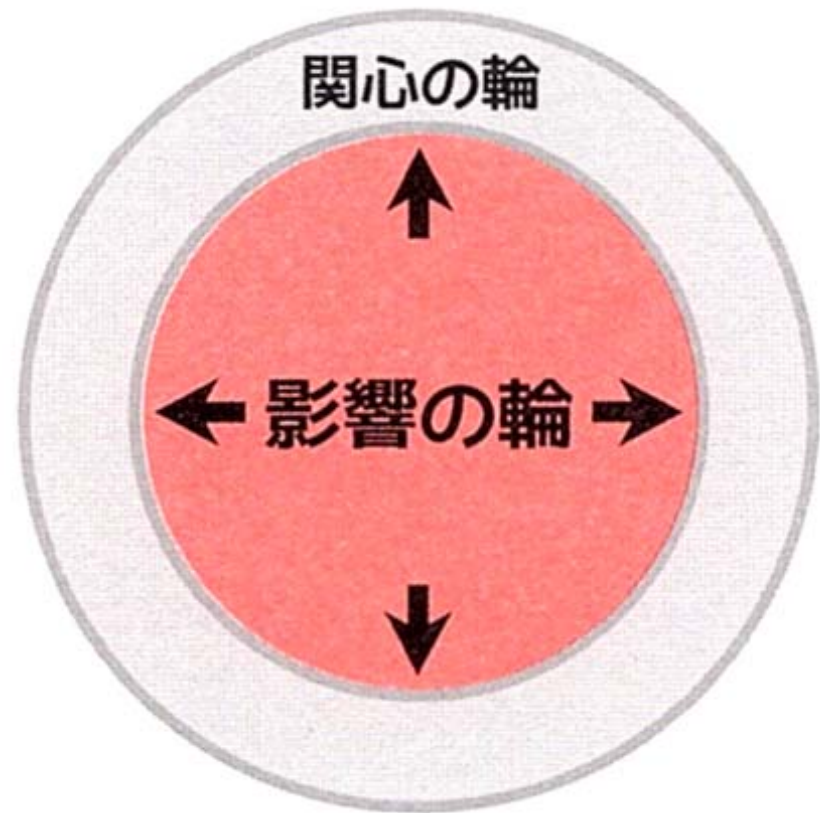
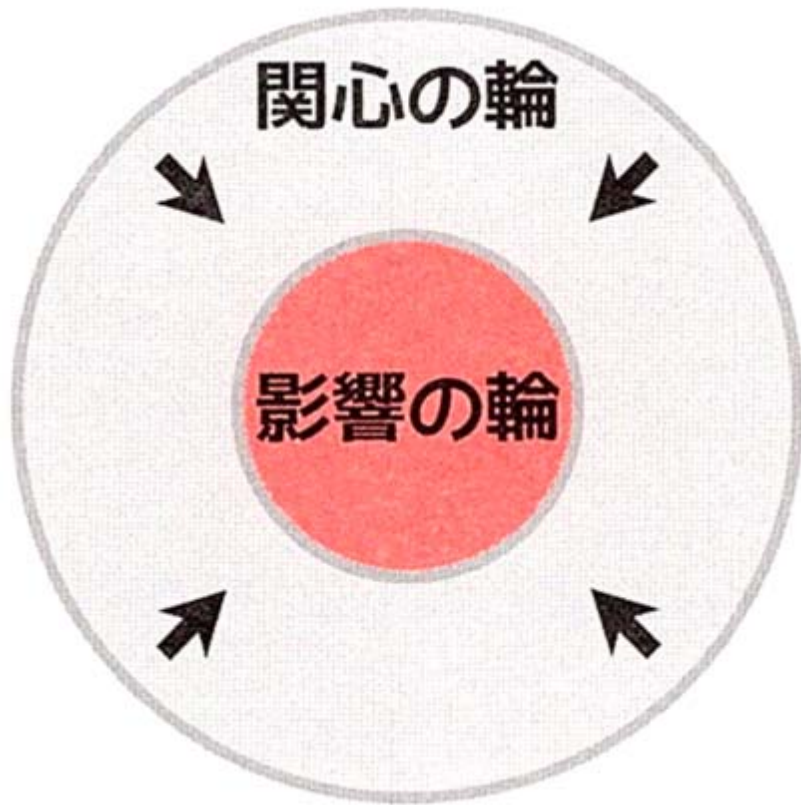




影響の輪



関心の輪

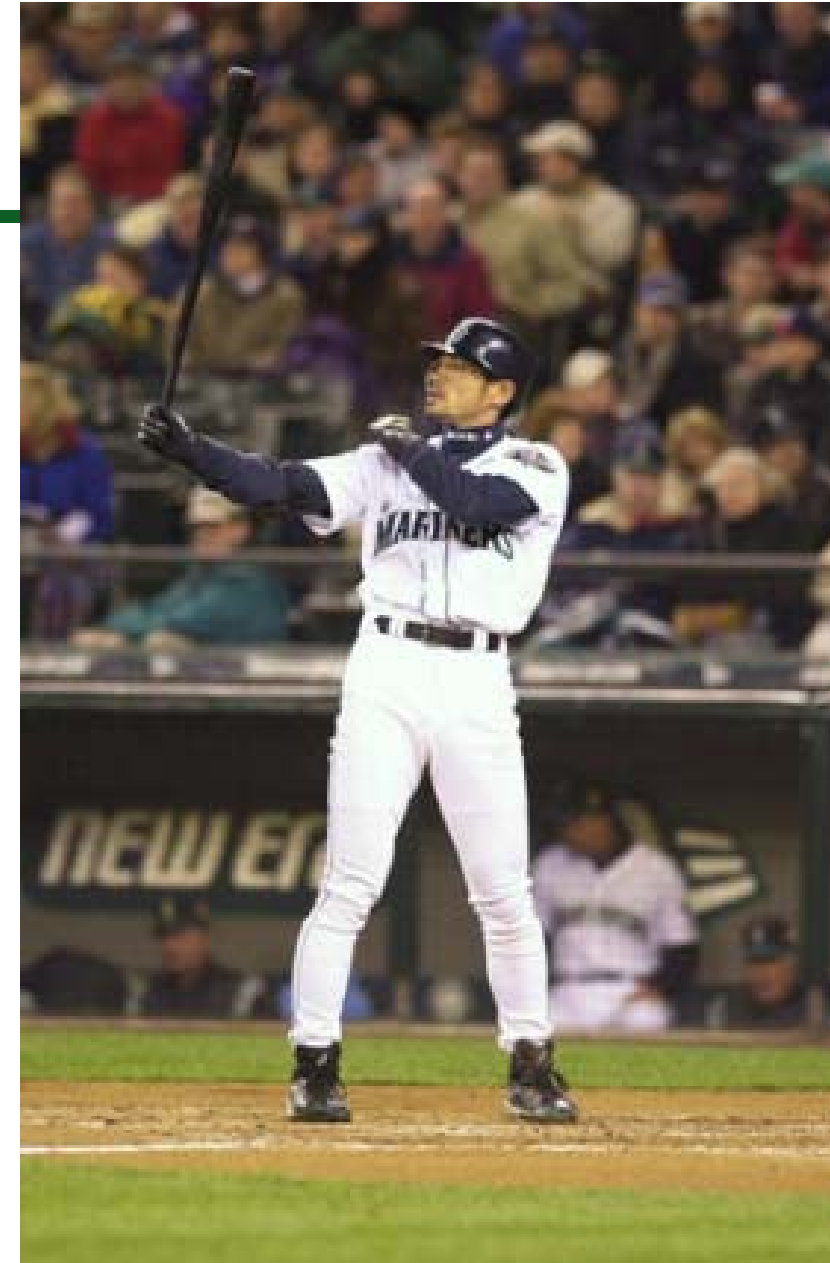



時間や エネルギーのムダ使い



「ライバルの成績は気になるか？」

「まったく気にしない
僕にはコントロールできないから」





自分ができるところに集中しよう

自分にはコントロールできないことは
頭のすみっこに、追いやろう



まとめ

刺激 と 反応

刺激


スペース

反応

反応を自分で選びましょう

コントロールできること、できないこと

自分ができるところに集中しよう



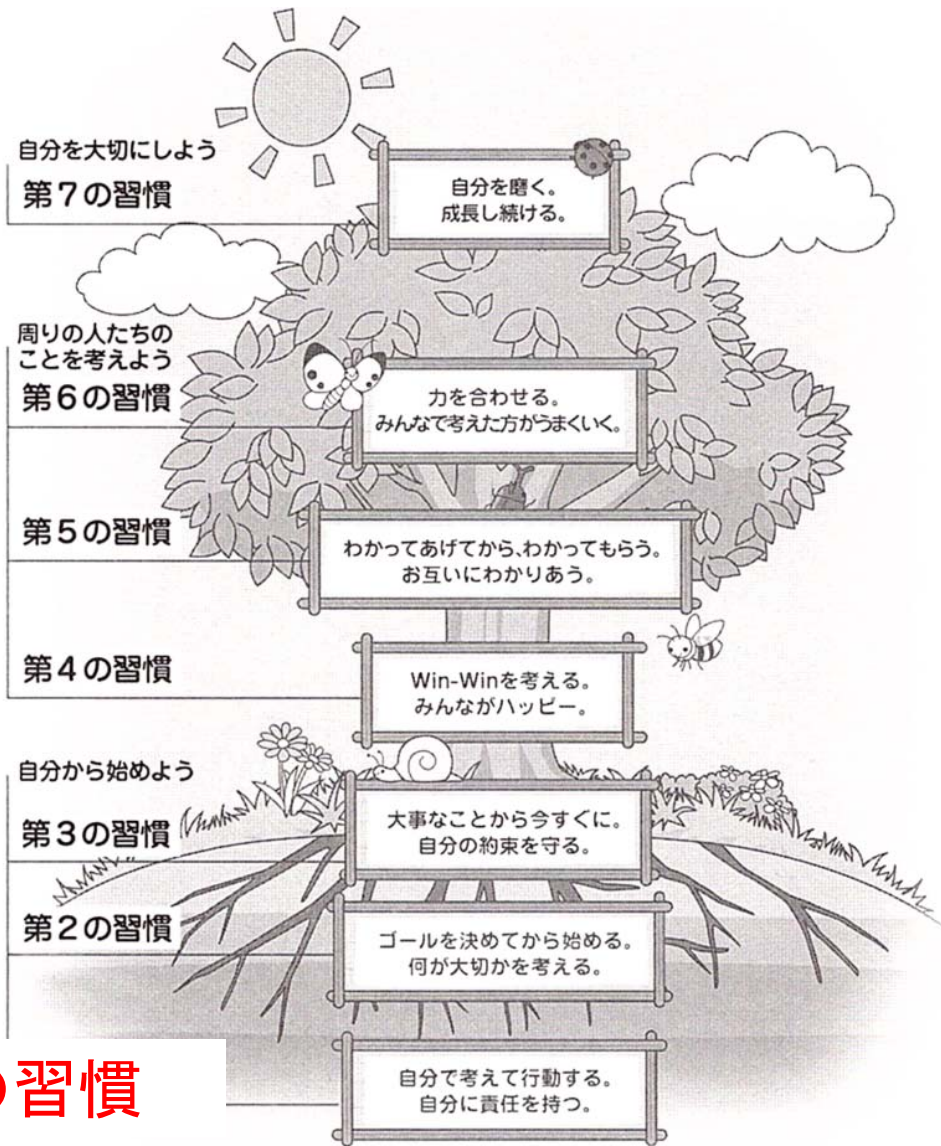
今日の勉強をすると
できることが、1つ減ります

「人のせいにする」
ということができなくなった

自分

周りの人

自分



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



アンケート