

自己調整力の育成を目指し、「須恵中手帳」を導入しています！

夢づくり講演会 「なりたい自分になる秘訣」

～なくてはならない手帳の作り方～

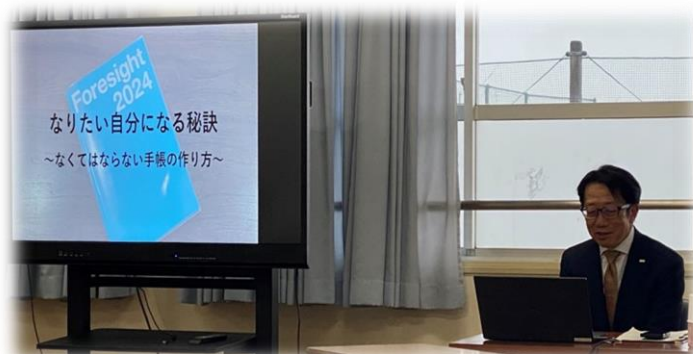
本年度、「須恵中手帳」を始めました。これが、見通しを立てて計画し学習する力、振り返り、改善する力を身に付けることを目的として、時間管理、スケジュール管理の日常化を目指して取り組んでいます。しかし、生徒の実態を見てみると、スケジュール管理に活用できているのは約50%の生徒でした。さらに、学習にかかるメモや計画の書き込みに活用できているのは、20～30%の生徒であることがわかりました。何のために書くのか、何を書くのか、生徒それぞれがその必要性をもつことが大切です。

そこで、講演会を実施しました。講師の長澤様は、仕事においても私生活においても手帳を活用されており、深い知識と豊富な実践からの具体的な考え方を示していただきながら意欲をわきたてる講話の内容となっていました。

◇目標達成の技術の秘訣は、「計画を立てる」
 ◇「願望」を実現しようと行動を起こす
 ◇「人生ビジョン」を描く、「人生理念」の上に目標
 ◇ゴールを決めて「逆算思考」で計画
 ◇「習慣は第2の天性」続ければ能力となる
 ◇「振り返り」が目標達成への改善を生み出す
 自分の願望への実現だと、手帳を活用したくなる・・・
 なりたい自分を創る、自分だけの手帳づくりを！

講師 ナサ工業株式会社

社長 長澤貢多 様



◇目標達成の技術、その秘訣の中心になるのが
 「計画を立てること」つまり、手帳の活用

【人間のメカニズム】

・意志は弱い。願望は強い。

※願望＝自分の欲求を満たす
 人や物、考え方や信念

・人は自分の願望を実現しようと
 して行動を起こす。



講話のプレゼン資料より

さあ！まずは、期末考査の計画から・・・

講話を聞いた後は、2月20日（木）～21日（金）に実施される期末考査に向けた目標とその達成のための計画立てを行っていました。どうなっていたいか、という自分の姿を描き「願望」を明確にして、計画・実践・振り返り・改善の日常化に！須恵中手帳の活用が広がっていくことを期待しています

【講話の感想より】

- 「逆算思考」が大切。まずは、ゴールを一つに絞ってそこまでのルートを考えて行動に移す！逆算思考で達成させたい。
- 目標を達成するには努力が大事。自分をほめて自己肯定感を高めてポジティブにすることを大切にしたい。
- 一日の予定を立てることから。ダンスが踊れるようになるために、計画を立てて頑張って練習したい。
- 私自身、意志が弱く願望は強いので、人生理念、人生ビジョンを意識しながら、命（時間）を大切にしていきたい。

