

10月28日(土)文化活動発表会が行われました。生徒たちは行事を成功させるたびに自分の能力が広がり、高まる経験をしていると思います。その成長は見ている教職員を驚かせます。例え失敗したとしても、それが成長につながればその経験も大きく見れば成功の一種かも知れません。全力で挑む生徒の姿、いかがでしたでしょうか？

自己イメージ

生徒のみなさんへ

今回は「自己イメージ」の復習です。テーマを変えて二回に渡りプレゼンしました。

人は、「自分」とずっと付き合っていきます。かけがえのない「自分」は、どうやったら育てていけるのでしょうか。

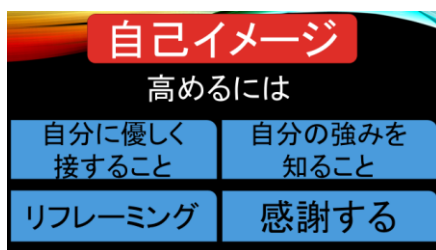
育てるのは親や先生と
思っていますか？

親や先生や友達や誰かから「自分」を認めてもらうより、「自分」で「自分」を認めることは、10倍強力です。

「自分」を認めて、「私はできる！」「私は自分を大切にする」「私のやりたいことはこれだ！」「失敗しても私を大好き！」と思えるよう自己イメージを高めていく。そのためにできることをそれぞれが試して下さい。これは、授業より、宿題より大事なこともかもしれません。

自己イメージが低いと、**自分を認める**ことができず、**チャレンジ**できず、仲間や仲間の取組みに**共感**できません。

誰かを助け、誰かの役に立ち、私は「自分」でよかったと思えるように「自己イメージ」を高めていきましょう！



これはやめよう

自己イメージを高めることは、自分の未来を信じることと同じ意味です。

人と比べたり、成果が出ることを待っていると、自己イメージを高めるチャンスを逃してしまいます。

生きてるだけで100点満点、まずは自分を認めて、自分の未来を信じよう。

人間は必ず成長します。谷があったら必ず山があります。夜があれば必ず朝が来ます。辛いときがあれば、それは次によいことがある前兆です。

だから、あきらめないで！最高の自分を発揮していこう！

例えば

有言実行

口に出して実行しない

言葉 → 脳 → 行動

違和感が溜まってくと、脳が動き出す。

口に出して違和感を作り出そう
目標を口に出そう！

でも違和感にやられるかも、

他にもあります

自己イメージの高め方

1000回言葉にする

自分により言葉を話す

「前進」によかったことを書き続ける

ありがとうという 感謝する

自分を認める ことが大事

自己イメージを高めて、 違和感を利用しよう

なまけ者の脳を 動かそう！

あなたは怠け者ではない
脳が怠け者なんです
だから脳をコントロールしよう