

校長講話

R4/5/26

～人生100年時代を明るく前向きに～

自主	やりきる自分	アクションプラン
敬愛	やさしい自分	PEPTALK Yes and
誠実	やくだつ自分	SDGs

スライド1 2枚

アクションプランとは何か

筑波大学アスレチックデパートメント
(冬季ジブンチャレンジ期間) 自分の時間
の使い方を有意義なものにしたい。

- ①やりたいこと、伸ばしたいことを見つける
= ゴールを考える (見通しをもつ)
- ②いつ・どこで・誰と・何を・どれくらいやる
= 具体的な計画を考える (計画を立てる)

アクションプランの例

将来海外に行ってみたいので、英語の能力を伸ばしたいAさん

いつ 英語の授業があった日の夕食後に
どこで・誰と 家の勉強部屋で・一人で
何を 英語の教科書の音読と単語の暗記を
どのくらいやる 30分間はやる

なりたい（目指したい）自分に向けて
いつ・何を・どのように行うかを
具体的な計画にする（考える）ことが大事

【問い合わせ】なりたい（目指したい）自分が見つか
らなかつたらどうすればよいでしょうか？

【答】なりたい（目指す）自分を見つけるため
に、いつ・どこで・誰と・何をするかなどにつ
いてプランニングしてみたらどうでしょう。

元プロ野球選手 松井秀喜さんの座右の銘

心が変われば 行動が変わる

行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 人格が変わる

人格が変われば 運命が変わる

元テニスプレイヤー 松岡修造さんの言葉

性格は変えられない でも、心は変えられる

【疑問】 心を変えるには、どうしたらよいか？

修道女 マザーテレサさんの言葉

思考に気をつけなさい それは いつか言葉になるから
言葉に気をつけなさい それは いつか行動になるから
行動に気をつけなさい それは いつか習慣になるから
習慣に気をつけなさい それは いつか性格になるから
性格に気をつけなさい それは いつか運命になるから

心を変える = 思考（考え方）を変える
チェンジすれば、チャンスが巡ってくる

PEPTALKとは何か

PTA講演会で学ぶ（令和3年7月）

ペップトークとは、ポジティブ語で、相手の状況を受け止めて、ゴールに向かった、短くて分かりやすく、人をその気にさせる言葉掛け。

ップペトークは、ネガティブ語で、相手のためと言いながら、ゴールを無視して、延々と、人のやる気をなくす説教とか命令のこと。

Yes andとは何か

人権教育講演会で学ぶ（令和3年12月）

Yes andとは、相手の言葉を否定せずに、一旦すべて受け入れて、自分のアイデアなどを更に付け加えて返すこと。

「うん、そうだね。よかったね。～」

sympathy (シンパシー) 同情ではなく

empathy (エンパシー) 共感を

Yes andとPEPTALKの共通点

相手を尊重し、そのまま（あるがまま）を受け入れて、肯定することが出発点。

自分の思いや考えと異なる場合も、否定や批判から始めることはしない。

どのように伝えればよいかの気遣いや配慮などの優しさがある。【伝え方】

3つのDと3つのS

◆マイナスにはたく3つのD言葉
でも... だって... どうせ...

○プラスにはたく 3つのS言葉
すごい！ さすが！ 素晴らしい！
(素敵!! 最高!! センスいいね!!)

環境（集団）が人をつくる

自分の周りにいる人の支えとか優しさは、とても有り難く心強く嬉しいものです。

自分の見方や考え方を変えてくれたり背中を押してくれたりする存在でもあります。

そして、自分自身も集団（環境）の一部であり、人の役に立つこともできます。

結びに

人生100年時代となり、予測困難な時代を生きています。与えてくれるのを待つのではなく、自らが問い合わせもって解決していこうとする力が必要になっています。【自ら考え方行動する力】

= 自分マネジメント

一人一人が大切な存在です。お互いに支えたり支えられながら、皆でスクラム組んで、笑顔・スマイルあふれる西中にていきましょう。