

## 明日は、今から変えられる

～集大成の3学期、向上心で自己を磨く～

### 成功の秘訣（三学期の重点5）

#### 1. 規則正しい生活で「成長の核」をつくる。

→3点固定の徹底

→起床時間・・・（ ）時（ ）分

→学習開始時間・・・（ ）時（ ）分

→就寝時間・・・（ ）時（ ）分

#### 2. 目標を設定する。

→「目標は、半歩先を設定する」

→現状からあまりに遠すぎたはいけない。小さな目標で良い。一つずつクリアする。

→成功体験の積み重ねがメンタルを強くする。

→目標は、書き出すことで、行動につながる。

☆今月(または1週目)の目標 「さあ、目標を立ててみよう！」

(例) 掃除を徹底する、授業に集中する、提出物を出す、朝6時に起きるなど

#### 3. 損をする悪い癖<sup>くせ</sup>を取り除く。

→あいさつ、言葉遣い、授業態度、提出物、思いやり、寛容等、自己を振り返る。

→心根<sup>こころね</sup>の良い人は周囲から好かれる。(周囲の人がほっとかない。)

#### 4. 掃除(=創自)ができる人に変身する。

→信用・信頼

→人生が変わる。

#### 5. 人の指示を待たずに、動いてみる、考えてみる。(考える・行動する・伝える)

→できない理由を並べない。「だから、ダメ」ではなく「だから、どうする」と考える。

→言い訳は聞いている方も嫌になってくる。

→与えられた条件や状況を考えて、自分なりにアレンジできる柔軟な思考をもつ。

→そして、相手にしっかり伝える力をもつ。

→自分で考える癖がつくと、それが行動につながり、結果にも表れる。