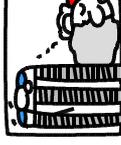


行く年 今年1年を振り返ろう!



もうあと一週間で平成22年も終わります。今年は皆さんにとってどんな年でしたか。楽しいことばかりではありませんでしたね。特に進路を決める3年生にとっては、大変厳しい現実(状況)に直面して苦労した人も少なくありません。来年は、少しでも明るい年になればと祈っています。

さて、先日は、阿久根の「農商工連携セミナー」に参加してきました。講師の先生のマーケットリサーチについての話の中で「**SWOT分析**」という考え方を教えてもらいました。皆さんが進路を決めるとき自己分析に役立つ方法だと思います。やり方は簡単で、一枚の紙と筆記用具を使います。まずは、紙に線を2本引き、4つの部分に分けます。次に、①と②の場所には、内部要因として自分自身のことを、③と④の場所には外部要因で、自分以外のことを以下の内容で考えてみます。

① Strength	② Weakness
③ Opportunity	④ Threat

- ① 自分の持っている長所(強み)
- ② 自分の持っている短所(弱み)
- ③ 応援(後押し)してくれるもの(チャンス)
- ④ 足を引っ張る(上手いかわいように邪魔する)もの(脅威)

これらのことを箇条書きで書き出します。

書き出された項目をについて、今後、活用できるものと、改善や克服したいものとに分けてみることで、自分が、次にすべき目標や課題が明確化できます。



【社会人基礎力】

職場や企業で求められる仕事をする上で必要な要素

能力を発揮するための行動レベル分けを「さかあがり」の練習で、たどってみましょう。

<3つの能力/12の能力要素>

レベル1

発揮できなかった。
⇒(さかあがり) どうしてもできなかった

⇒ここでは、あきらめず粘り強く努力を続けることや、やり方を変えるなど工夫が必要となる。

前に踏み出す力(アクション)

～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～



- 主体性
物事に進んで取り組む力
- 働きかけ力
他人に働きかけ巻き込む力
- 実行力
目的を設定し確実に行動する力

考え抜く力(シンキング)

～疑問を持ち、考え抜く力～



- 課題発見力
現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 計画力
課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 創造力
新しい価値を生み出す力

レベル2

通常状況では発揮できた。
⇒見た目はよくないが、何とかできた。

※このレベルを社会では最低限として求める。
⇒しかし、ここでは、まだ、偶然できた可能性もあり、更に練習や工夫(改善)を続けることで、安定性が生まれ、やり方が定着する。

チームで働く力(チームワーク)

～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～



- 発信力
自分の意見をわかりやすく伝える力
- 傾聴力
相手の意見を丁寧に聴く力
- 柔軟性
意見の違いや立場の違いを理解する力
- 状況把握力
自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 規律性
社会のルールや人との約束を守る力
- ストレスコントロール力
ストレスの発生源に対応する力

レベル3

・通常状況で効果的に発揮できた。⇒見事にできた。
・困難な状況でも発揮できた。⇒高い鉄棒でも何とかできた。
⇒ここで、「さかあがり」という行動(技術)が自分の能力として、活用できるレベルになる。

☆☆☆ 勇気の出ることば ☆☆☆



君よ、春が来るのだ
冬の後には春が来るのだ

有島武郎(日本・小説家)



あけまして おめでとうございます

自分のスイッチ(Switch)の入れ方

部活動や学校行事に友人関係・・・高校生は忙しい! そんなときこそ、短い時間でいかに集中して勉強するかが大切です。集中力を高めるカギは「何かを変える」こと。これが、自分のスイッチの入れ方となります。いつもの同じやり方でダラダラ続けるのではなく、勉強する時間や場所、取り組む科目の順番などを意識して変えてみよう。そうすると、良い緊張感が生まれて勉強に集中できるようになります!



提案① 勉強する「時間」を変える。

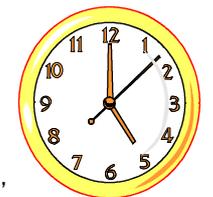
まずは、10分間集中して勉強することからスタート!

最初から長い時間の勉強を目指さず、10分間勉強してみましょう。私たちは、やり始めないとやる気が出ません。まず、1問でもいいと思います。

区切りをつけてやってみましょう。

次に、スキマ時間を有効活用して集中力アップ!

授業の休み時間、テレビのCMの間、眠る前の10分間など、スキマ時間を見つけて、チョコチョコ勉強にチャレンジしてみましょう。



提案② 勉強する「場所」を変える。

例えば、自宅のリビングが勉強に集中できる穴場!?

テレビなど近くにあっても、親が見ている前というのは、自分の部屋と違って、ほかに意識がいかななくなることもあります。試しにやってみたらどうでしょう。

次に、取り組む教科を場所ごとに変えると集中力アップ!

数学は学校でやって、国語はリビング、英語は自分の部屋などと、あらかじめ教科ごとに勉強する場所を決めてみたらどうでしょう。一つずつ片付けていく方法の勉強も良いと思います。



提案③ 勉強に取り組む時の「気持ち」を変える。

例えば、家でダラダラしてしまうときは、ごほうびを目標とすると集中力アップ!

集中力はなかなか続かないものなので、自分にごほうびを準備してみませんか。

例えば、「勉強中、携帯はいじらない」と決めるのではなく、「あと〇〇分したら、少し携帯いじろう」としてみるのもいいと思います。

次に、自分が勉強する前の行動を決め、必ず行うようにすると「集中力」のスイッチが入る!

何かいつも自分が勉強する前に必ず行う行動パターンを決めておいて、それを勉強前に必ず実行することを続けることで習慣となるようにしてみよう。そうすると、その行動が勉強スイッチとなります。

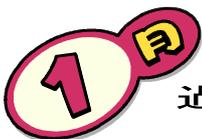
以上 Bense マネビジョン12月号より



☆☆☆ 勇気の出ることば ☆☆☆

努力よりほかにわれわれの
未来をよくするものはなく、
また努力よりほかにわれわれの
過去を美しくするものはないのである。

幸田露伴(日本・作家)



【進路雑想(編集後記)】

「一年の計は元旦にあり」という諺(ことわざ)があります。「一年の計画は年の初めの元旦に立てるべきだ。」という意味です。物事は計画を立てて行え、ということですね。皆さんは何か計画をたてましたか? 私も密かに二つほど考えました。絵に描いた餅にならないように地道に取り組みたいものですね。

この諺(ことわざ)に、続きと言いますか、同意の表現があることをご存じでしょうか。今から4~500年ほど前の中国、明の時代の書物『月令(げつりょう)広義(こうぎ)』(中国の伝統行事や年中行事、儀式、しきたり等を解説した本)に「一日之計在晨(あした)。一年之計在春。一生之計在勤。一家之計在身。」とあります。「晨(あした)」とは「朝」のこと、「春」は「正月」、すなわち「元旦」です。この言葉から上記の諺(ことわざ)が生まれたようです。また、これを元に江戸時代の儒学者、安井息軒は、私塾「三計塾」の設立主旨を「一日の計は朝にあり。一年の計は春にあり。一生の計は少壮の時にあり。」と決めました。「少壮」とは「若く意気盛んな様子」です。ということは、一生の計画、人生設計は、まさに今、皆さんの高校時代に決められるのではないのでしょうか。そう考えると不安が大きくなるかもしれません。しかし、その反面、希望も大きいはずです。まずは一日一日、「朝」に計画を立て、「春」(元旦)に志した目標に向かって、「少壮」を大切に過ごしましょう。「今」を漫然と過ごさないこと。今年のお正月は、このようなことを考える良いきっかけとなれば嬉しいです。

(文責 牛ノ濱)