

7つの習慣J通信

創成館高等学校1学年
No.09

2018年9月25日発行

今回の授業は、「大切なこと」と「そうでないもの」を区別する力をつけるための授業です。この第3の習慣「一番大切なことを優先する」は、最も効果的に成長のスピードを高めることができる習慣です。なぜなら、この習慣を身に付けると自分自身のスケジュールを自分で管理し、セルフマネジメントをすることができるようになり、成功までの道のりを最短距離で進むことができるからです。以前に書いた「終わりの形」に最短距離で近づくことができるようになる習慣を学びました。

それでは、9時間目「**一番大切なことを優先する**」の授業をご報告致します。

◆9時間目の内容は…◆

授業では「自分にとって、一番大切なことは何か?」という問いかけを生徒にしました。それが分かっていないと、もし大切だと思うことを優先していたとしても、自分の行っていることが意味や価値のあるものなのか分からなくなってしまうからです。多くの人は「本当に大切なこと」が何か分かっていないのが現状です。そこで、自分の「本当に大切なこと」は何かを探りました。そして、演習を通じて「本当に大切なこと(大きな石)」を優先した時間の使い方が効果的であることを学びました。

《演習 ～大きな石と小さな石～》

多くの人は、その場その場で起こったことの対応に時間を奪われがちです。突発的に何かが起こって、その対応をすることは一見一番大切なことを優先しているように感じます。しかし、そのことで、本当にやるべき大切なことをないがしろにできていないでしょうか? 生徒に置き換えて考えてみると友だちから急に誘われて遊びに行った、メールのやりとりで時間がかかるといった類に多くの時間を使ってしまい、「一番大切なこと」がなげかりにされてしまうことが考えられます。授業では、「バケツ」と「大きな石」「小さな石」を使って、時間の重要性と本当に大切なことを優先することを伝えました。



- バケツ=時間
 - 大きな石=「なりたい自分」「夢や目標」を叶えるために必要なこと
 - 小さな石=それほど大切ではないけれど時間をとられる、日々の細々としたこと
- ① 「大きな石(一番大切なこと)」を先にバケツ(予定)に入れ、「小さな石」は後から入れる。
 - ② 小さな石がもしはみ出ても気にする必要はありません。

この演習をしたことで、なりたい自分になるためには大切なこと「大きな石」を先にスケジュールに入れて実施することが重要なことを理解したようです。

《今週のチャレンジ》

さて、今回生徒が取り組むチャレンジは、

**「大切だけどできていないこと」を
いつ、どれくらいするのか
スケジュールに入れて実行しよう!**

です。

わたしの気持ち

一番最初に大切なことを書き出す時、できていることより、できていないことの方がスラスラと頭に浮かんで来て、自分がどれだけ大切ではない時間を過ごしているかが良くわかりました。

私は「スマホ」や「過度な睡眠」などのあまり大切ではない事に時間をかけてしまっているの、そういうことの時間をかけてしまっているの、そういうことの時間を減らして、大切なことだけ今ではできていないことに、もっと時間をかけたいです。

今回の授業では、一番大切なことを先にした方がうまくいくのだと分かりました。自分の大切なことを優先するだけでなく、友達が大事なことで約束に遅れたり遊べなくなったりする時はその選択を尊重してお互いが高めあっていけるようにしたいです。

なりたい自分になるために大切だけど、今はできていないことや、なりたい自分になるためにあまり大切なことではないのにやっちゃっていること、時間をかけてしまっていることを考えました。自分のためにこれからやっていくことを今のうちに考えて過ごしていきたいです。

一番大切なことを後回しにしていたかもしれないので、スケジュールをしっかりと決めてなりたい自分になれるように、ちゃんと考えて行きたいと思います。目標を決めて、ゴールを見て、スケジュールを立てて、今しっかりと考えて行動しようと思います。

私はいつも大切なことをあとまわしにして、スマホでゲームをしたり電話をしたり動画を見たりしているので、いつやるかやどれくらいするのかをスケジュールに入れようと思います。

今日の授業はまさに今の自分にすごく大切なことだと思いました。今の自分は将来のためにしなければならないことを後回しにして、今、自分がやりたいことだけをやっていて、完全に自分のやりたい事だけをやっていました。もっと自分がしなければならないことを考えて、それを優先するようにしようと思います。

一番大切なこととそうでないものを見分けることを今までしていなかったもので、かなりショックでした。自分の夢に対しての真剣さがまだまだであることを改めて感じました。絶対に今回学習したことを21日続け、習慣化し、夢に近づけるようにしようと思いました。

＜次の授業は・・・＞

今回の授業は「信頼貯金箱」です。自分が相手から受けた刺激に対して「貯金」になったり「引き出し」になったりします。つまり、自分の周囲の人、一人一人に対して自分の中に「貯金箱」があることとなります。それが「信頼貯金箱」です。

今回の授業をどうぞお楽しみに



〒854-0063
長崎県諫早市貝津町621番地
TEL 0957-25-1225
FAX 0957-25-1228
HP <http://www.sohseikan.ac.jp>