

## 進路講演会「夢をかなえるコツ」を開催しました。

6月19日（金）、朝日大学教授（福島大学名誉教授）の白石豊先生に来校いただき、3年生対象の進路講演会を開催しました。白石先生はサッカー・ワールドカップ南アフリカ大会日本代表監督岡田武史氏を始め、北海道日本ハムファイターズ有原航平選手などのメンタルトレーニングをされた方です。講演会は新型コロナウイルス感染症対策のため、3年生の各教室をオンラインで結んで行いました。講演会では「夢をかなえるコツ」として、リミッティング・ビリーフから脱却すること、タイムラインから目標と達成法をデザインすることを教えていただきました。最後まで生徒は興味深く聴き入っていました。

また、多くの保護者の方々も聴講されました。ご参加ありがとうございました。

以下は、生徒や保護者の方々の感想です。

〔生徒の感想から〕

○受験を控えている状況で、勉強が上手くいかず、自分は無理かもしれないと自信を失いそうになっていたけれど、過去はどうしようもなくて、1,2年の頃にもっとやっておけばよかったと後悔したところで何も変わらないので、自分を信じて今からでも、全力で頑張ればいけるところまではいけると信じて頑張っていこうと思いました。今日いただいた目標と達成法をデザインするワークシートを活用して、さらに自分がどうなっていたいか、自分で想像して、毎日やることは必ずやることを自分の目の届くところにおいて、地道に着実に実力をつけようと思います。

○「夢をかなえるコツを」を聴くのは1年生以来、2回目だったけどとてもためになるものばかりだった。私は行きたい大学、学力レベルなどの目標はもっている。しかし、その大学に行く「目的」というものをもっていないことに改めて気付かされた。今の自分は物事に対して、どこか本気になれていない所がある。それは確固たる「目的」というものがもてていなかったからだ。1回目聞いた時にはできなかったが、今回は先生のおっしゃったことを毎日やり目標を達成し、これからの人生に生かしていきたい。

○夢をかなえるために、まず行きたい大学に合格する。そのために自信をつける。そ

のためにセルフイメージを変える。そのためにアファーマーションカードをつくってみる。すべてつながってくると分かりました。アファーマーションカードを勉強に置き換えて私も始めてみたいです。

○今回の講演を聞いて「言葉」はとても大切だということに気付かされました。相手に伝えることの手段として必要になるし、自分の意識を高めるためにも必要であることを知り、これからは言葉に表すことを意識していきたいと思いました。

○夢をかなえるためには、何をやり遂げたいかを考えるだけでなく、何のためにやり遂げたいかを考えないといけないと分かりました。今考えると、どうして大学へ行くのか具体的な言葉にすることができないので、この機会にもう一度考えたいと思いました。私は、今までどうしても無理だった、できないということをたくさん言っていたなと思います。自分の限界を決めてしまうものではなく、何とかしてできないかという発想に変えていくことが大切だと分かりました。

○ゾーン、本番で120%出せる状態にしていくには「リミットング・ピリーフ」という、自分で自分の限界を決めつけている状態から抜け出すことをこれから、受験に向けて準備していきます。

○受験勉強とスポーツの目標への進み方の考えは同じなんだと分かりました。目標をもつこととそれをかなえる過程を細かく決めることが大事だと、小・中・高と教わってきたので、やっぱり大事なんだなと思いました。スポーツであれ、勉強であれ、一流の人は、メンタルの面でもすごいと改めて思いました。

〔保護者の感想から〕

○セルフイメージをどうするか。それは過去を振り返ることで概念や経験に捉われることなく、自分の自信を大きくしていくことにつながられるのだと分かりました。貴重な講演をありがとうございました。親として、日々の子への言葉がけにも配慮したいと改めて思いました。

○受験生が2人いるので、今後の声かけにとっても参考になりました。是非、今週末に子供にワークシートをやってもらいたい。自分自身も同じように、ワークシートをやって、仕事の目標を立てたいと思いました。特に、アファーマーションカードは活用したいです。

○子どものセルフイメージが大きくなるように言葉をかけられる親になっていきたい

です。子ども3人、スポーツをされていて、メンタル面でつまづき悩むこともあります。その時に今日の講演を参考にしていきたいと思います。ありがとうございました。

○私自身、学生の頃に出会いたかった先生です。今回、子供たちが白石先生と出会えたことは、とても大きな財産だと思います。親としても人間としても学ぶべきこと（発見させられたこと）が数多くありました。親として子供への向きあい方がとても明確にわかりました。子供のセルフイメージが少しでも大きくなるように接し方をしていると思っています。

○メンタルについて、夢をかなえるためには、言葉がけが大切なことがわかりました。「何のために勉強するのか」一番大切なことだとわかりました。貴重なお話を聞くことができ、本当によかったです。ありがとうございました。

