

2時間目
6月6日(木)
全校朝会

●前回の復習●

「リフレーミング」

「気持ち悪い(キモい)」

をリフレーミングすると・・・

232名から回答がありました・・・

「個性的」「独特」

「ユニーク」「刺激的」

「なんか月の裏側みたい」

一番面白い！ と思ったのは・・・

「キモい」は「**KMI**」だから・・・

K・・・ **君は**

M・・・ **めっちゃ**

I・・・ **イケてる**

●「本日の話」●

「主体的なギバー」

自ら相手に与える人

「すべてのエクササイズの中で、最も確実に一時的な幸福感を高める方法は、他人に親切にすることだ」

マーティン・セリグマン(ポジティブ心理学創設者)

車を運転している時の話

…交差点で信号待ち。

右折したい車がいいても、直進車が途切れずに曲がれない。

・「なんで道を譲らないの？」

・「直進車がちょっと待ったって、30秒も違わないのに」

今泉中学校勤務時代の話

…徒歩通勤の間、三か所の横断歩道がある。

車が停まってすぐに渡れた回数是非常に少ない。

・「なんで停まってくれないの？」

・「歩行者優先というルールを知らないの？」

でも、ふと「自分はちゃんとやってるか？」と振り返ると…。

**やっていない「自分の姿」
に気づく…。**

そこで… できる限り

右折車には道を譲る。

横断歩道では停まる。

を心がけています。

主体的なギバー

自ら相手に与える人

そんな毎日が続けていると、自分の気持ちに変化が生まれてきたような気がします。

右折車待ちの時間も、横断歩道で待つ時間もあまり気にならなくなりました。

さらに、譲ったり停まったり
りされて、嬉しい気持ちに
なっている自分がいま
す。

「すべてのエクササイズの中で、最も確実に一時的な幸福感を高める方法は、他人に親切にすることだ」

マーティン・セリグマン(ポジティブ心理学創設者)

●本日の宿題●

皆さんは「主体的ギバー」として、どんなことをしたいと思いますか？

今回の話で参考にしたもの

○だから僕たちは、組織を変えていける

著者：斎藤 徹

発行：株式会社クロスメディア・パブリッシング

今回もClassroomで皆さんと意見交換したいと思っています。たくさんの方が今回の話を聞いて考えたことを教えてくれるとうれしいです。