



2020.6月号

自分について考えよう！！

新しいクラスで自己紹介をする時、学校で将来の夢を発表する時、または進路を考える時、入試の面接を受ける時…など、「自分について」話す・考える機会は意外と多いものです。また、自分について考えることは「なりたい自分」「将来の夢」を考える時にも役に立ちます。今回は「自分について考える」ことをテーマにしました。

①「自分のいいところ・得意なこと」を知る

あなたのいいところ・得意なことは何でしょうか？箇条書きにして書き出してみましょう。

自分で考えた「自分のいいところ・得意なこと」

次に、まわりの人にあなたの「いいところ・得意なこと」について、具体的に聞いてみましょう。友達や、家族、学校や塾の先生などに聞いて、メモしてみましょう。

まわりの人に聞いた「自分のいいところ・得意なこと」

「作文が得意」「国語が得意」のような勉強面のことから、「体育が得意」のような実技面のこと、または「人にやさしい」「まじめ」といった内面的なことなど、いろいろな視点から考えてみてください。自分では気づいていなかったけれど、他人に言われて「そうなんだ！」と意外に思うこともあるのではないでしょうか。まずは自分のいいところ・得意なことを知り、今後もそれを引き続き伸ばしていこう！という意識を持ちましょう。

②「なりたい自分」について考える

次に、将来の自分について考えましょう。「将来こんなふうになりたい」という「なりたい自分」は、どんな自分ですか？職業でも構いませんし、「こんなことができるようになっていたい」というあこがれでも構いません。なりたい自分について考え、右ページのワクの中に入れてみましょう。

ただ、コツがひとつあります。それは、「くわしく書く」ことです。たとえば単に「野球選手」ではなく、「海外で活躍する野球選手」のように、「どんな〇〇か」を考えて、できるだけ具体的に書きましょう。

今の時点で考える「なりたい自分」

③「なりたい自分」のために今できることを考える

②で書いた「なりたい自分」になるためには、今何をしたらいいかを考えてみましょう。勉強のことも、その他のことでも構いません。できるだけたくさん「何をしたらいいか」を考えてみましょう。そしてそれを少しずつでも、実行してみましょう！

なりたい自分になるために今何をしたらいいか（すでにやっていることを書いてもOK）

自分について考えることを「自己分析」と言います。自己分析にはいろいろな方法がありますが、今回はシンプルな方法を紹介しました。自分のいいところ・得意なことや「なりたい自分」について考えることは難しく感じるかもしれませんが、実際に紙に書いて考えると考えがまとまりやすくなります。今回だけに限らず、時々同じようにして自分について考えてみてください。

じゃあ、こうしてみよう

新型コロナウイルスの感染が世界的な問題になり、過去に例が無い状況になっています。世界中の人々がその対応に追われ、今までの平穩で幸せな生活が奪われています。コロナのせいで…

さて、明光義塾ではオンライン個別指導という新しいサービスを開始しました。新型コロナウイルスが無ければ、オンライン個別指導という形態は、現状では無かったはずで、コロナのおかげで新サービスを開始することができました。

「感染拡大防止のために対面による個別指導ができない。じゃあ、こうしてみよう。でも、あんな問題点がある。じゃあ、こうしてみよう。」

じゃあ、こうしてみよう。という意識によって、コロナのせいで… からコロナのおかげで… に変えられました。他の例も作りたいものです。

釧路愛国教室 瀬賀 伸貴 Tel 0154-32-7870
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

なぜ勉強するのか

皆さんこんにちは。今日は皆さんにちょっと考えてほしい事があります。それは「なぜ勉強するのか」と言うことです。とても難しい質問ですね。あなたはきちんと答えられますか？

答えの例として

- ①行きたい高校や大学に行くため
- ②将来良い仕事に就くため
- ③お金持ちになるため
- ④遊んでいるだけではダメだと思うから
- ⑤勉強しないと大人になって苦労するから
- ⑥勉強することで両親が喜ぶから・・・

今、上に書いた答えは全て正解だと思います。さらにまだまだたくさん答えがあると思います。「なぜ勉強するのか」こんな時期だからこそ一度真剣に考えてみて下さい。

釧路春採SC教室 安田 光則 Tel 0154-65-6458
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

二重の意味で「とってこ」

通学する利点の中でも、私は体を動かせることが健康にとっても大事だと思っています。家に居ると意識しなければ難しいですが、学校では体育の授業や移動教室、休み時間にも動きますよね。

動かないでいると、血行が悪くなって酸素の循環が悪くなり、疲れやすくなります。特に長時間座って勉強や作業をしていると首回りが凝り固まり、脳も疲れてしまいます。簡単なメニューとそのイメージを下に書きますので、休憩時間や集中したい時に(前後で1回という数え方で)5回ずつ痛くない範囲でゆっくり動かしてみてください。

- ①首の前後屈(頭を前後に倒す)
- ②首の側屈(左右に倒す)
- ③首の回旋(顔を左右に向ける)
- ④肩の上げ下げ(肩の端を耳につける)
- ⑤肩の前後屈(肩の端を前に出す・肩甲骨をくっつける)

当別教室 平山 由香利 Tel 0133-23-2228
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

マスク

今は外出時にマスクをすることが当たり前になっています。塾内でも講師、生徒とも皆マスク姿です。感染予防のためのマスクは必須ですが、人と会話をするときには口元が見えないのはどうも落ち着かないものです。「目は口ほどに物を言う」とはいえ、目の動きだけで相手の感情を読み切れるほど修行を積んでいない私にとって、出来れば相手の目と口元の動きと合わせてコミュニケーションを取りたい思いは拭い難いものがあります。そんな時にZoomを使ったオンライン授業が開始され、多くの生徒は素顔?で授業に参加してくれています。残念ながら講師はマスク姿のままですが、久しぶりに見るマスク無しの笑顔に元気付けられながら、オンラインだからこそこの笑顔が見られることに時代の変化を感じています。

釧路鳥取教室 藤井 聡史 Tel 0154-65-9933
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

カエルの歌

6月の思い出です。その頃僕は大学生で、東京に住んでいました。週末になるとよく友人の家に遊びに行ったものです。これもとある友人宅でのお話です。僕が住んでいた地域は東京といってもはずれの方でしたが、友人宅はさらに田舎で、近くには田んぼもありました。その日はそこに泊まりましたが、それは明け方に起こりました。

「ぐあ、ぐあ」田んぼから聞こえてくる音で目覚めました。時間がたつと「ぐあ、ぐあ」の数がどんどん増えていきます。しまいにはもうなにか、世界中のカエルが集まってきて、完全に包囲されたかのようで、無数の音が雨のように降り注いでいきます。「カエルの歌が、聞こえてくるよ…」カエルの歌は輪唱するのが世の常ですが、なぜそうするのか合点がいったという次第です。

中標津教室 堀 正太 Tel 0153-74-0900
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

雇用調整助成金

北海道社会保険労務士会の「雇用調整助成金支給申請支援等アドバイザー」に任命されました。連日報道がなされている通り、コロナ禍にあっても雇用維持を図るべく雇用調整助成金の利用が勧められていますが、この助成金。申請が簡素化されたとはいえ、一般の方にはまだまだハードルが高いものになっています。

今後、北海道労働局の委託を受け、要請のあった事業主の元へ出向き支給申請のためのアドバイスをし、同じく要請を受けた集まりに出向いて講師を務めることになりそうです。コロナごとき。何があろうと絶対に会社をつぶさない。そしてまた絶対に雇用を守り抜く。自身もまた会社経営者の身の上である社会保険労務士として、全力で戦って参ります！

株式会社 情熱空間
代表取締役 三木 克敏